

だえき 唾液のチカラ



分泌量

1日に約1リットル～1.5リットル

おもに^{じかせん}耳下腺、^{がっかせん}顎下腺、^{ぜっかせん}舌下腺という3つの大きな唾液腺から分泌される

唾液の種類

・安静時唾液

特別な刺激がなくても、絶えず分泌されている唾液

年齢に伴い、分泌量は変化

・反射(刺激)唾液

匂いや味覚、噛む、温度などの刺激によって分泌される唾液

《唾液の量が少なくなる時》

- ・睡眠時
- ・加齢
- ・生活習慣(あまり噛まない、喫煙など)
- ・口呼吸
- ・薬の副作用
- ・緊張やストレスを感じた時

《唾液の作用》

唾液にはさまざまな作用があり、お口の健康を守っています。

唾液には「食べる」「話す」といった機能に大きく関与するため、唾液が減るとお口の中だけでなく、体のさまざまな機能に影響を及ぼします。

唾液のおもな働き		唾液が減ると・・・
■ 抗菌作用	むし歯菌や歯周病菌などの細菌の数や活動を抑制	・むし歯になりやすい ・歯周病になりやすい
■ 自浄作用	食べかすや汚れを洗い流す	・むし歯になりやすい
■ 緩衝作用 (中和作用)	むし歯菌が出す乳酸や飲食物に含まれる酸によりお口の中が酸性になったとき、中性の状態に戻す ※酸性になると、酸により歯が溶ける(脱灰) ^{だっかい} 状態になる	
■ 再石灰化作用	溶けてしまった歯の成分を元に戻す	
■ 消化作用	唾液に含まれる消化酵素が、消化しやすい形に食べ物を分解する	・胃腸に負担がかかる
■ 湿潤・保護作用	唾液中の潤い成分(ムチン)が舌や頬、唇などの粘膜の表面を覆い、粘膜を保護して傷つけにくくし、発音や発声、咀嚼(噛むこと)をスムーズにする	・粘膜に傷がつきやすい ・かみにくい、飲み込みにくい

《唾液の量を増やすためにできること》

◆食事のときにしっかりかむ

できるだけゆっくりと回数を重ねてかむようにしましょう

ガムをかむことも唾液腺を刺激するので、唾液量を増やすには有効です。

◆お口の体操をする

お口回りを動かすことで、唾液腺に刺激を与えて分泌を促すことができます。

※お口の体操は「かつしか笑顔いきいき体操」がお勧めです。

葛飾区公式 YouTubu: <https://youtu.be/e8mEJ8UjkCk>

◆唾液腺マッサージをする

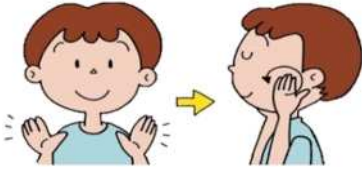
唾液腺をマッサージすることで、直接刺激を与えることも効果的です。

※唾液腺マッサージは「かつしか笑顔いきいき体操」にも含まれています。

～唾液腺マッサージ～



すっぱい食べ物（レモン・梅干し）をイメージしながら！



①手のひらで耳の前頬をさする(耳下腺を刺激)



②親指であごの骨の内側をおす(顎下腺を刺激)



③あごの下から舌の付け根を突き上げる(舌下腺を刺激)



マスクの下で、口呼吸になっていませんか？

新型コロナウイルス等の感染症を予防するために、マスクを日常的に着用する習慣になっています。

長時間マスクを着用すると、息苦しさから「口呼吸」の傾向になります。

口呼吸による影響 … お口の中が乾き、唾液量が減る

対策

マスクしたまま実践！

- レモンや梅干しなど酸っぱい食べ物をイメージする
- 唇と歯の間に舌を入れ、ワイパーのように歯の表面をなぞる
- 唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)のどれか1か所を刺激する

毎日の習慣に！

- 唾液腺マッサージ(3種類すべて) → ページ上記を参照
- お口の体操 → 「かつしか笑顔いきいきお口体操」の動画を参照

