

お口潤っていますか

ふだんしゃべったり、食べたりしてもお口の中が傷つかないのは、唾液が潤しているからです。唾液には、たくさんのいい作用があります。

- ・口の中の潤滑油として咀嚼・発音をスムーズになります。
- ・食べ物と唾液が合わさり、食べ物がまとまり飲み込みやすくなります。
- ・唾液の中には消化酵素（アミラーゼ等）が含まれ、食べ物の栄養分が体内に吸収しやすくなります。
- ・唾液の中には抗菌物質（リゾチームやラクトフェリン等）が含まれ、ばい菌が入ってきても体を守る作用があります。
- ・食べ物の中の味物質が唾液の中に溶け込み、舌の味蕾という味を感じる部分に届き味を感じることができます。（食べ物の味が分かります）
- ・唾液中のイオンの働きによってお口の中のpHを中性に保ちます。（食後は酸性に傾きますが、そのままだと虫歯になります。）
- ・再石灰化作用があります。（歯は毎日食べ物の酸や虫歯菌の出す酸でいくらか溶けていきます。しかし唾液が、溶け出したカルシウムイオンとリン酸イオンを歯に届け修復してくれます。）

これ以外にもいろいろな作用を持ち、例えばがん予防の酵素や、老化防止のホルモンも含んでいます。

噛むとどンドン唾液は出ます。（1日1.5ℓぐらい出ます）

たくさん噛んでしっかり唾液を出しましょう。

しかし、口の中がパサつくような感じはないですか？

唾液の分泌が減ってくるとそのように感じます。

加齢によるもの、ストレスや生活習慣によるもの、薬の副作用によるもの、全身的な病気によるもの、がん治療での放射線によるもの等いろいろな原因があります。

対処として、その原因により水分補給、薬剤の副作用の軽減、唾液腺マッサージ、保湿剤、お薬、人口唾液、生活習慣の改善、口呼吸への対応等があります。

すこしでも潤いアップのため、かかりつけの歯科医院へ相談してください。

*生活の中で気をつけていただきたいこと

- ・よく噛んで食べましょう
- ・水分を十分にとりましょう
- ・お酒・たばこはよくありません
- ・コーヒー・紅茶の飲み過ぎに注意しましょう
- ・口呼吸は口が渇くもと