

# はは歯クラブだより



NO.122 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

先日4年生ブラッシング指導を行い、染め出し液を使用してみがけていなかったところをチェックしてみたところ「全部赤くなっちゃった！」という声が多くありましたが、歯みがきの練習としてはとても面白くみがきがいのある授業になりました。

今回は、4年生の児童の中から唾液（つば）について質問があったので詳しくお話していきます。みなさんは唾液にはたくさんの作用があることをご存知でしょうか？

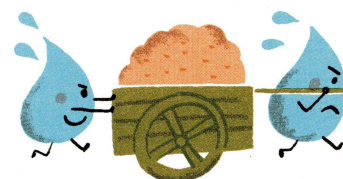
## ●消化促進

炭水化物は、唾液によって口の中でその一部が消化され良くなかむほど消化吸収がよくなります。



## ●食べ物をまとめる

噛んで細くなった食べ物を飲み込みやすくまとめます。



## ●細菌の増殖を抑える

唾液には抗菌作用のある物質が含まれていて細菌の増殖を抑えて感染を防ぎます。



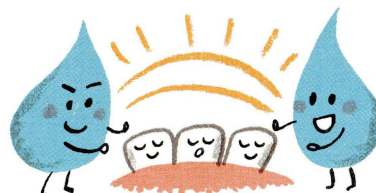
## ●むし歯を防ぐ

食べ物が口に入ると口の中は酸性に傾き、その酸が歯の表面を溶かしていきます。唾液は酸を中和してむし歯の予防をしています。



## ●粘膜を保護する

口の中の粘膜を守って、口の乾燥を防いだり刺激で口の中が傷付くのを防いでいます。



唾液は様々なトラブルから私たちを守っています。

しかし唾液の作用だけで歯を守っていくことは難しいため、3年生までのお子さんは必ず保護者の方の仕上げみがきを行い、同時に学校でのフッ化物洗口を利用しましょう。

詳しくはホームページをご覧ください。  
「ゆきなり」で検索すると簡単です。  
〈文責：歯科衛生士 濱崎華果〉