



# はは歯クラブだより



NO.148 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！  
今回は唾液のお話です。

## 実はスゴイ！ 唾液のチカラ

健康な人の1日の唾液分泌量は1～1.5リットル。唾液はお口を潤すだけでなく、それぞれの構成成分が機能を持ち、お口の潤いと健康を守っています。

### 1 自浄作用



食べカスや歯垢を洗い流す

### 2 消化作用



ブチッ  
アミラーゼ(酵素)がデンプンを分解して体内に吸収しやすくする。

### 3 抗菌作用



細菌の増殖を抑える。

### 4 粘膜保護作用



粘膜  
ムチン(糖タンパク)が喉や食道を傷つけにくくする。

### 5 食塊形成作用



味を感じさせ、噛み砕いたり飲み込んだりしやすい塊にする。

### 6 pH緩衝作用



中和  
飲食により酸性に傾いたお口のpHを中和させる。

### 7 粘膜修復作用



粘膜  
上皮成長因子(EGF)が組織が傷ついたときに修復する

### 8 再石灰化作用



ありがとうございます  
飲食により、溶けかかった歯面の修復をする。

### 9 潤滑作用



あいうえお  
発音や発声をスムーズにする。

食事のとき、よく噛むと唾液がたくさん出やすくなります。  
普段お口の中に食べ物が入っているときに、お茶などの水分をとっていませんか？  
食事の途中で水分をとると、よく噛まずに流しこむことになります。  
また食べた後の歯みがきも忘れずにしてくださいね！

詳しくはホームページをご覧ください。「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。  
〈文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉