

# はは歯クラブだより



NO. 141

こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。

今回は唾液（つば）についてお話をします。  
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？



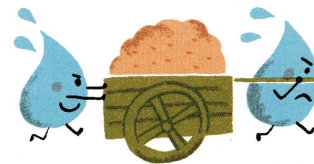
## ●消化促進

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

噛んで小さ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つ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、今の年齢のお子さんの場合は、必ず保護者の方のみがき直しを行い、同時にフッ素を利用する習慣をつけましょう。

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〉