



はは歯クラブだより

NO. 169



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。
食べた後の歯みがきも忘れずに！

詳しくはホームページ（ゆきなり小児歯科で検索）でご覧下さい。
＜文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀＞