

お口の健康に大切なだ液の働き

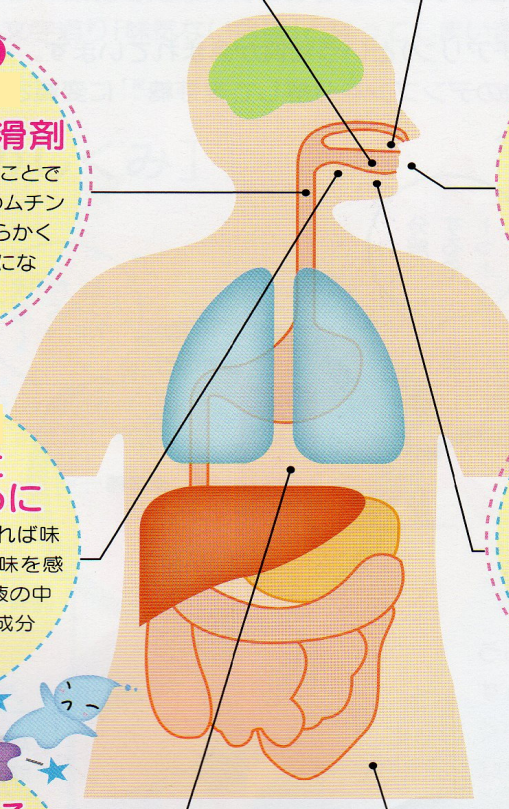
～歯の衛生週間 6月4日～10日です！～

歯の衛生に欠かせないのが歯みがきであることは言うまでもありませんが、今回はだ液の働きについて考えてみたいと思います。

だ液はお口の健康を守るためにいろいろな重要な役割を果たしています。

[だ液の働き] DAEKI POWER

S: サラサラだ液
N: ネバネバだ液



S

消化を助ける

だ液には、食べ物の中のデンプンを分解する酵素があり、食べ物がだ液と混ざると、その酵素が働いて食べ物を柔らかくし、胃で消化しやすい状態にします。

S N

飲み込む時の潤滑剤

食べ物は口の中で十分に噛むことで細かくなります。更にはだ液中のムチンの働きによって食べ物が柔らかくなり、食道表面がなめらかになるので飲み込みやすくなります。

S

美味しいと感じるために

食べ物がだ液と混ざらなければ味を感じることができません。味を感じるのは舌ですが、舌はだ液の中に溶け込んだ食べ物の味成分を知覚しているのです。

S

がんの原因となる活性酸素を減少

だ液の構成物質のひとつであるペルオキシダーゼ*1は、食物内の発がん性物質がつくりだす活性酸素を酵素反応で分解します。

S N

むし歯になりにくい

口の中が酸性に傾くと、エナメル質の表面からミネラル分が溶け出し、むし歯になりますが、だ液の「緩衝機能」が口の中を中和して、むし歯を防ぐ働きをします。

N

体内への細菌侵入をブロック!

口の中にはむし歯の原因菌だけでなく、様々な病原菌が絶えず侵入してきます。だ液には侵入してきた細菌を殺したり、抵抗する働きがあります。

S N

口腔内を守ります

口の中は常にだ液が分泌されています。だ液は食べカスを洗い流して、口の中を清潔にしたり、常に潤いを保つことで口臭を抑制します。

S

老化を抑える作用

最近アンチエイジングで注目されているパロチンは主に耳下腺で分泌されます。パロチンには筋肉や骨の発達を促進する作用があります。

サラサラだ液: 耳の前の耳下腺から分泌されるサラサラとしただ液で消化吸収を助け体内の働きをサポートします。

ネバネバだ液: 舌の下部から分泌されるネバネバとしただ液で侵入してくる細菌と戦い健康を守ります。

『だ液』の神秘とそのパワー (8020推進財団発行) より引用

もし、唾液の出しが悪くなると・・・

- ・口が渇く・口の中が痛む・口内炎や口角炎ができる・食べ物が飲み込みにくい・味がよくわからない
- ・舌や唇のひび割れ・会話がしづらい・むし歯や歯肉炎になりやすい・口臭がする・・・etc

といった悪影響が現れます。特に口の中が乾燥した状態をドライマウス(口腔乾燥症)といいます。

現在ドライマウス人口は800万人と推定されています。重度になると、摂食障害、発音障害、不眠などの症状が起きることもあります。

口腔乾燥は加齢も関係しますが、ご自身やご家族でご心配な方は、ぜひ当院歯科スタッフにご相談ください！

スタッフ紹介

第三弾



訪問歯科担当

- ① 氏名
- ② 職種
- ③ 出身地
- ④ 趣味/特技
- ⑤ 歯科に対する思い

- ① 米本 和弘
- ② 歯科医師
- ③ 岐阜市
- ④ 映画鑑賞
- ⑤ 地域医療への貢献



平成24年4月～

代診

- ① 玉置 也剛
- ② 歯科医師
- ③ 静岡県 掛川市
- ④ バスケットボール、お酒を飲むこと
- ⑤ 患者様が満足できるよう いっしょうけんめい頑張っていきます。



平成24年4月～

代診

- ① 川口 知子
- ② 歯科医師
- ③ 愛知県 江南市
- ④ 読書、野球観戦(ドラゴンズファン)
- ⑤ 月1回(木)に診療に来るようになりました。皆さんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。

南谷祐希先生 交代のお知らせ



平成20年より約4年間代診として活躍いただきましたが、3月をもって交替になりました。



ことば辞典

歯と歯磨きに関する用語を一緒に勉強しましょう！

第2回目はキシリトール

キシリトールとは

一般的に使われている「砂糖」に代わりうる天然の代用甘味料として、旧厚生省が食品添加物として認可した甘味料です。冷涼感があり、カロリーが通常甘味料と比較して4割低く、歯の再石灰化を促し、むし歯の原因要素でもある、酸を作りません。

むし歯予防によいと広まった甘味料で、これを使用したお菓子も増えました。

どうせおやつを食べるなら、キシリトール100%のものに変えてみてはいかがでしょうか？



白川病院歯科について、ご意見ご要望等ありましたらご遠慮なくお申し出下さい。

TEL:79-0030 Eメール:sirakawa@cronos.ocn.ne.jp

広報係 熊崎 公子