

# だい、でん

今月号は「唾液の効果」です。

保健福祉課  
住民生活課



赤ちゃんの時は唾液が多く、よだれが出ますが、大人になりその唾液の出る量が少なくなってくると、色々な弊害が生じます。唾液は口の中の腺から分泌される液体の集まりです。唾液腺は左右対称になっていて、1日に1～1.5リットル分泌されています。

唾液の分泌は、15歳がピークと言われていますが、30代を境にして、次第に分泌量が減少し、70代を超えると、ピーク時の3分の1にまで減少してきますので、30代から口の中の老化は始まっていると言えます。

唾液の分泌量が減ってくる事は、殺菌作用の低下を意味し、それに従って、口の中の細菌が増えてきて、歯の健康を犯したり、様々な体の不調をもたらす要因になったりします。

## 唾液の効果

**抗菌作用：**虫歯や歯周病など、口の中の細菌の感染や身体の中に病原菌が入ってくるのを防いでくれます。

**消化作用：**唾液は、消化液としての働きもして、アミラーゼという酵素がお米やパンなどの炭水化物を消化してくれます。

**毒素排出作用：**毒物や異物が口に入ってきたとき、唾液で包み込んで防いでくれます。

**虫歯予防：**食べかすを喉の奥へ洗い流す洗口液の役割を行って、初期の頃の虫歯を防いでくれます。

**口の中を中和する働き：**食べ物を食べた後は、口の中は酸性に傾きますが、唾液はこの状態を改善し、中和してくれます。

**味覚を感じさせる働きの補助：**食べ物を溶かすことで、味を感じる味蕾細胞の働きを助けてくれます。

## 唾液を増やすには

### 1、水分を多く摂るようにすること。

汗や尿から、平均して、1.5リットルから2リットルは、体の外に排出されていると言われています。その分は、適切な水分補給で補う必要があります。

### 2、食べ物をよくかんで食べる

現代人は、あまり噛んで食べないようです。一度、食べ物を口に入れたら、最低30回ほど噛むといいですね。噛めば噛むだけ、唾液腺への刺激となって唾液の分泌量が増えてきます。

### 3、唾液腺のマッサージ、舌の運動

唾液腺にマッサージを行い、直接刺激を与える方法です。唾液が分泌する顎下腺、舌下腺、耳下腺があるポイントを、指を使ってマッサージします。普段は、あまり舌の運動はされませんが、舌を出したり口の中で回したりする運動も効果があります。

### 4、食べ物では、酸性のものも摂りましょう

成長期を超えた年齢に達すると、身体のどの箇所も老化してきます。見ただけ、イメージしただけで唾液が分泌される食べ物であるレモンや梅干などを普段からとっておくと、自然と唾液の量も増えてきます。若い時は、特に使わなくても、身体の機能が維持できているようですが、年齢を重ねてくると、使わないところから機能が弱くなってきます。唾液の分泌量も同様ですね。ですから適度な刺激を与えてやって、分泌量を減らさない工夫が必要です。

