

» 2023 07 «

歯ッピ通信

唾液は歯を守る

唾液の力

お口の中の唾液は実は、口内を潤す役割だけでなく、私たちの体にとってとても多くの働きをしてくれています。



～こんな作用があります～

- | | |
|----------|------------------------------|
| ① 消化作用 | アミラーゼがデンプンを分解して体内に吸収しやすくする。 |
| ② 抗菌作用 | 細菌の増殖を抑える |
| ③ 粘膜保護作用 | ムチン(糖タンパク)が喉や食道を傷つけにくくする。 |
| ④ 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。 |
| ⑤ PH緩衝作用 | 飲食により酸性に傾いたお口のPHを中和させる。 |
| ⑥ 粘膜修復作用 | 組織が傷ついたときに修復する。 |
| ⑦ 再石化作用 | 飲食により、溶けかかった歯面の修復をする。 |
| ⑧ 潤滑作用 | 発音や発生をスムーズにする。 |

唾液の分泌量を増やそう

唾液は「歯を守る万能薬」と言えます。そのため分泌量を増やすことが大事です。唾液には食事をしたときに分泌される「刺激唾液」と、刺激がないときに分泌されている「安静時唾液」の2種類があります。刺激唾液は、よく噛んで食べることで分泌量が増えます。お食事の際には、普段からよく噛むということを心掛けましょう。一方で、安静時唾液は唾液腺マッサージをすることで分泌量を増やすことができます。

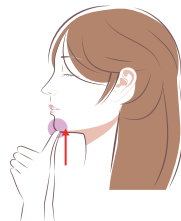


～唾液腺マッサージのやり方～



耳下腺マッサージ

マッサージする場所は、耳の付け根あたり、かみしめたときに膨らむところです。そこに指を押しあて、前に向かってゆっくり円を描くように回します。



顎下腺マッサージ

マッサージする場所は、顎(あご)の下あたりです。そこに親指を押しあて、位置をずらしながら後ろから前に向かって、やや強めに押し込みます。

TORITSUKASEI MINAMIGUCHI SHIKA



医療法人社団 千恵会
都立家政南口歯科
DENTAL CLINIC

☎03-5356-8088

東京都中野区若宮3丁目17-6 メゾンドグリシーヌ 1F