

イー歯トープ 8020



歯と口のハテナ

④ 県歯科医師会



鈴木 卓哉(すずき・たくや) 1966年
生まれ。岩手医科大学歯学部卒。県歯科医
師会理事。鈴木歯科医院(矢巾町)院長。
盛岡市在住。同市出身。

私たちの口の中を潤している唾液は、耳下腺、顎下腺、舌下腺と呼ばれる大唾液腺と、口中の粘膜に分布している小唾液腺から分泌され、1日に1〜1.5リットルも作られます。この唾液は、健康を保つためにきわめて重要なたくさんの役割を持っています。そんな唾液に秘められたパワーの秘密を探っていきましょう。

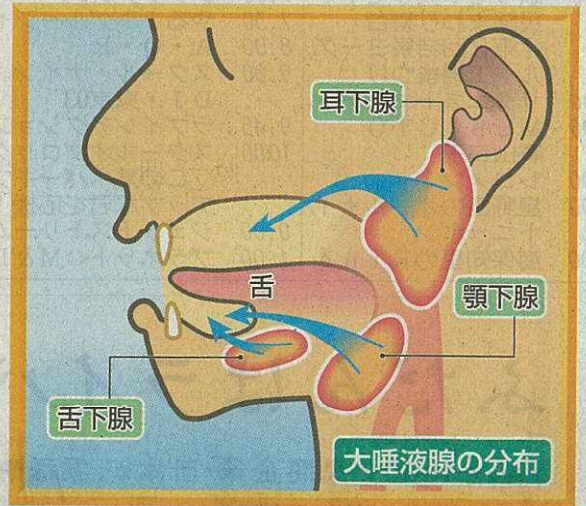
まず、唾液は食べて飲み込むことに大いに役立っています。食べ物を噛み、食べ物と唾液が混ざることによって水分を適度に含んだ塊を作り、飲み込みや

むし歯や歯周病予防

すくすくするという大きな役割があります。また、唾液には口の中の汚れを洗い流し歯の表面をきれいにする自浄作用と呼ばれる働きがあります。ですから、唾液の量が増えれば歯に汚れが付きにくくなり、むし歯や歯周病の予防につながります。

唾液の役割

鈴木 卓哉



しかし、眠っている間は唾液の分泌量がとても少なくなり、むし歯菌や歯周病菌が活動しやすい状況になってしまいますので、寝る前には歯みがきをしっかりしておきましょう。では唾液を増やすにはどうすればいいのでしょうか？ 唾液が少なくなると、むし歯や歯周病にかかりやすくなったり、口の中が乾くことによって口臭がしたり、入れ歯が合わない原因になったりします。唾液をたくさん出すにはよく噛むことが大切で、噛めば噛むほど、唾液の量が増えます。

また、ストレスや全身疾患、薬の影響、加齢などによっても唾液量が減ることがありますので、日ごろの体調管理も大切です。よく噛み、たくさん唾液を出して、お口の中を健康に保つように心がけましょう。

(月曜日に掲載します)