

くらし

今回は「唾液の力」についてです。唾液は三つの大唾液腺や粘膜面に多数存在する小唾液腺から出る分泌液で、水分だけでなく電解質や酵素やたんぱく質などを含みます。健康な成人は1日あたり平均1~1.5Lの唾液を分泌しています。

唾液にはいろいろな力があることがわかっていきます。まず消化作用。でんぷんを分解するαアミラーゼという消化酵素を含んでいて、消化時の胃腸の負担を軽減します。次に口の粘膜の保護。唾液は舌や頬の内側、唇などの軟らかい部分（軟組織）の動きを滑らかにし、こすれて傷つくのを防ぎます。また、歯や歯間

でん太が語る
歯の豆知識 ⑦

カムカム ウエル噛む!



に付着した食べかすや歯垢を洗い流したり、リンチームやラクトフェリンなど抗菌作用を持つ成分が細菌の増殖を抑えたりもします。

ほかに、飲食で酸性になりがちな口内のpHを中和させむし歯を防ぐ▽むし歯の第一段階になるとカルシウムやリン酸といったさまざまな無機物成分が元の状態に戻そうとする▽食べ物の味物質をとか

唾液の力

消化、抗菌作用で口内守る

して舌の味を感じる器官（味蕾）の働きを助ける▽食べ物や唾液と混ざることかみ砕いたり飲み込んだりしやすい塊にする▽毒素や異物が口に入ってきたとき唾液がまとわりついて排出しやすくするーなどがあります。

唾液が減ると、唾液がこのような力を発揮できなくなると、むし歯になりやすくなったり、口内炎がでやすくなったりするなど、さまざまな問題が出てきます。

唾液は加齢の影響により減少し、30代がピークとされています。健康な生活が送れるように、食べ物をしっかりと噛んで食べたり、唾液腺をマッサージしたりするなどして、唾液がしっかりと出るようにしましょう。

（兵庫県歯科医師会）
◇原則第4月曜に掲載します。

9/28(月) 神戸新聞分

人間の力は偉大で神秘です。が、生活の中に生かせる解決策(諸問題)を無数に持っている。生きていることが偉大です。自分を大切に、自分をしっかり鍛えて下さい。