



リキタケDC通信



2023年
3月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 24年 池袋の街歯医者

実はすごい！あなたのお口の唾液の働き

唾液のはたらきは「食べ物の消化を助ける」とイメージしている方が多いのではないのでしょうか。唾液に含まれている「アミラーゼ」という酵素によってデンプンの分解をサポートするなど、食事をするうえで欠かせませんが、唾液は口内を潤すためだけに分泌されているわけではなく、他にもさまざまなところで無意識のうちに役立っています。

～唾液の役割～

- ・ 歯の表面などについて食べかすを洗い流す洗浄作用
- ・ 唾液に含まれる酵素アミラーゼがデンプンを分解して消化を助ける消化作用
- ・ 体内に細菌が入ってくるのを防ぐ殺菌・抗菌作用
- ・ 会話をする時や飲食時にこすれてお口の中に傷が出来ない様にする湿潤・保護作用
- ・ 毒素や異物などを身体から排除しようとする排出作用
- ・ むし歯を防ぐ再石灰化作用
- ・ お口の中を中和してくれる緩衝作用



唾液の分泌量は、ストレスや疲れ、加齢、薬の副作用などで減少することもあります。十分な唾液の分泌がなければ、口内が乾燥するため、細菌が繁殖しやすくなり、口臭や虫歯リスクが高まる他、体内にも侵入しやすくなり、風邪など全身の病気につながりかねません。

～唾液が減ることによって引き起こされる症状～

- ・ 口が渇く
- ・ 口臭がする
- ・ むし歯や歯周病になりやすい
- ・ 口角炎がしやすい
- ・ 食べ物が飲み込みにくい、味がよくわからない
- ・ 会話がしづらい
- ・ 口腔内が痛む、口内炎になりやすい
- ・ 舌や唇がひび割れる



お口の健康レシピ

カミカミレシピより

菜の花の豚巻き

【材料(2人分)】【分量】

- 菜の花・にんじん……………各60g
- 豚肉(薄切り)……………8枚
- 塩こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ1
- しょうゆ・みりん・砂糖……各大さじ1
- 酒……………大さじ2



- (1) にんじんは細切りにする。菜の花、にんじんはそれぞれさっとゆでる。しょうゆ・酒・みりん・砂糖を合わせておく。
- (2) 豚肉4枚を広げて、塩、こしょうをふる。菜の花、にんじんをのせたらくるくると巻く。同じようにもう1本作り、小麦粉をまぶす。
- (3) フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼く。全体に焼き色がついたら合わせておいた調味料を加えてからめる。

唾液を増やすには

お口が乾燥したときには唾液腺を刺激する「唾液腺マッサージ」が効果的です。口の周りにある3つの唾液腺をマッサージして刺激し、唾液の分泌を促します。

1) 耳下腺(じかせん)

耳たぶの少し前方、上の奥歯のあたりを指全体で回すように優しくマッサージします。

2) 顎下腺(がつかせん)

顎の骨の内側を耳の下から顎の先まで押すように優しくマッサージします。

3) 舌下腺(ぜっかせん)

顎の先の内側、舌の付け根の真下部分を押し上げるように親指で押すようにマッサージします。



耳下腺
上の奥歯あたりを後ろから前に円を描くようにマッサージ



顎下腺
耳の下からあごの先まで軽く圧迫



舌下腺
あごの先の内側の柔らかい部分を軽く圧迫

唾液腺マッサージの他にも、ちょっとした注意で唾液量を増やすことができます。

- ・ よく噛む(刺激で唾液の分泌を促す)
- ・ 水分補給(唾液に必要な水分を得る)
- ・ 口呼吸ではなく鼻呼吸を意識する(口内乾燥を防ぐ)
- ・ お酒やたばこを控える(刺激を減らす)
- ・ 唾液の質を上げる(口内の乳酸菌を増やす)

健康な体作りを目指すには、唾液の分泌量も意識することが重要です。

詳しく知りたい方はぜひスタッフに声をかけてくださいね！！



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。

院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京医科歯科大学大学院修了



リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください