

# 歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

## 〔第21回〕 唾液パワーで健康生活！

監修／歯学博士 鹿島 健司

唾液は1日に1～1.5リットル程度分泌され、さまざまな役割や機能を担い、全身の健康を維持するために活躍しています。唾液パワーには、以下のものが挙げられます。

- ① 口腔内の細菌の増加を抑える。
- ② 粘膜の乾燥を防ぎ、食物の刺激から守る。
- ③ 食物によって酸性化した口腔内を中和し、歯の溶解を防ぐ（緩衝能）。
- ④ 歯に被膜を作って保護し、さらにエナメル質の修復（再石灰化）作用もある。
- ⑤ 唾液アミラーゼがデンプンを分解し、食物の消化を助ける。
- ⑥ 歯に付着した歯垢や食べカスを洗い流す。
- ⑦ 発音や会話をスムーズにする。
- ⑧ 食物を飲み込みやすくする。
- ⑨ 老化防止の成長ホルモンの一種も含まれる。

加齢により唾液を作る唾液腺の細胞が委縮したり、薬剤やストレス等の影響によって唾液の分泌は減少していきます。唾液量が少なくなってくると、むし歯、歯周病に罹り

全身の健康は、まず口から

唾液パワーで健康生活！



図1 唾液の役割

やすくなるだけでなく、口臭やドライマウス、舌がピリピリしたり違和感を生ずる舌痛症などが起こりやすくなります。また、唾液には入れ歯と歯肉・粘膜との間の緩衝材としての作用もあるので、

### 歯の再石灰化

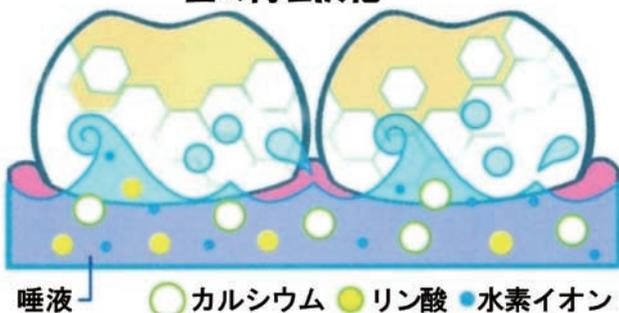


図2 唾液による歯の再石灰化作用

唾液の減少によって、入れ歯が当たって痛みが出るケースも出てきます。よく噛んで、唾液を出すことが健康的な食事の第一歩と言えます。

また、唾液液中には傷を直す成分であるリゾチームが含まれ、細菌の細胞膜を破壊する殺菌作用や抗炎症作用もあります。さらに、口や胃の粘膜などの傷を修復するだけでなく、神経細胞の修復を促すことによって老化を防止する成分も含まれていることが、最近の研究で明らかになってきています。

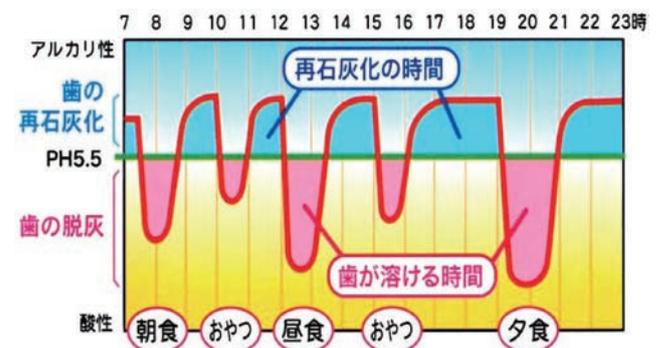


図3 食事による酸性度pHの変化

食事をしたり、おやつを食べたり、甘い物を飲んだりすると、口の中の酸性度pHが変化し、酸性に傾きます（図3）。pH5.5以下は歯の表面のエナメル質が溶ける酸度になりますが、唾液の緩衝能によって中和されて戻っていきます。歯が溶ける時間が長いほど、むし歯になり易くなると言えるので、ダラダラ食いはやめるようにしましょう。また最近では、歯磨きは食後すぐよりも、少し時間が経って口の中が中性に戻ってから（特に酸性のものや酸味の強いものを食べた後は30分程度）がよいとも言われ、これは幼年期の幼弱なエナメル質の場合は、特に有効と考えられます。歯磨きの回数やタイミングには時間的な制約もあって、なかなか時間をかけられないと思いますが、唾液が減少する就寝前には、丁寧に、できれば10分ほどかけて磨くようにしてください。

また、砂糖の入ったものを食べると口の中が酸性になって、細菌の働きを抑えるため、一時的に口臭が減少することが知られています。シュガーレスのガムは逆ににおいを強くしてしまうことがあるので、ご注意ください。

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長  
日本大学兼任講師。日本先進インプラント医療学会代議員・指導医・専門医