



# 歯っぴー通信



2021年  
8月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

## 唾液ってすごい！って知ってましたか？

唾液は口腔内にある「唾液腺」から分泌されており、成人の分泌量は1日あたり1.0～1.5リットルほどです。唾液は口内を潤すためだけに分泌されているわけではありません。たとえば、会話や食事といった日常生活はもちろん、さまざまところで無意識のうちに役立っています。

### ① 消化作用（食べ物を消化する働き）

食べ物を噛めば噛むほど、唾液はたくさん出されます。

### ② 保護作用（お口の中に傷ができないように守る働き）

唾液が歯や口内粘膜を覆うことで、細菌による刺激や感染、歯の摩耗・エナメル質の溶解を防いでくれます。

### ③ 洗浄作用（お口の中を洗いきれいにする働き）

口内細菌や食べ物のカスを洗い流す役割も担っています。

### ④ 殺菌・抗菌作用（細菌が入ってくるのを防ぐ働き）

唾液には抗菌作用を持つ成分が含まれています。お口を通して細菌が身体の中に侵入することを防いでくれます。

### ⑤ 緩衝作用（お口の中を中和してくれる働き）

唾液が口内のpHバランスを整えることで、歯の脱灰を防いでくれます。

### ⑥ 再石灰化作用（虫歯を防ぐ働き）

食事によって一時的な脱灰状態となった歯のエナメル質の再石灰化を促してくれます。正常な再石灰化が起こることで、脱灰状態の進行を防ぎ、虫歯リスクを軽減しています。

### ⑦ 排出作用（異物などを体から排除しようとする働き）

毒素や異物がお口に入ってきたとき、唾液がまとわりつくことでからだを守り、排出しやすくします。

## 唾液が減ると起こりうる影響

- ① 虫歯になりやすくなる
- ② 歯周病になりやすくなる
- ③ 入れ歯が痛くなりやすくなる
- ④ 口内炎ができやすくなる
- ⑤ カビがはえる



## 唾液を増やすためにできること

### ① 水分補給

唾液は体内の水分量と関連しています。からだの中の水分が減少すると、それに伴い唾液も減ってしまいます。

### ② ガムを噛む

噛むという行為は、唾液腺を刺激し、唾液の放出を促進します。

### ③ 食事の時にしっかりと噛んで咀嚼する

食事の時に、かたちのあるものをしっかりと噛むことも大切です。少し噛んで飲み物で流して飲み込んでしまうことはよくありません。

### ④ 舌を動かす

舌を動かすと、舌の下にある舌下腺や顎下腺という唾液腺が刺激されますので唾液が出てきやすくなります。そこで『あいうべ体操』という舌を動かす体操をすることで唾液腺を刺激して唾液を出しやすくしましょう。

### ⑤ 唾液腺マッサージ

唾液を作る唾液腺は、舌の下、顎の下、耳の下に左右で対になり存在しています。こうした唾液腺をマッサージして刺激することも効果的です。

キシリトール100%ガムで虫歯予防！唾液の分泌を促進させましょう！

### なぜキシリトールが歯に良いのか？

キシリトールは砂糖と同じくらいの甘さを持つ天然の代用甘味料です。虫歯の原因となる酸を作り出さない糖なので、虫歯になりにくく菌を減らして進行を遅らせます。

### キシリトール100%ではないとダメ？

市販品ではキシリトールは配合されていますが、それ以外に糖が入っているためキシリトールの効果に期待することができません。

また市販品の2倍の固さがあり、噛む力も鍛えます。よく噛んで唾液をたくさん出すことも虫歯予防に大切な事なので、味がなくなっても5～10分は噛み続けましょう。

### 【効果的な取り方】

- ・キシリトール100%配合のガムの場合、1日3回 1粒を毎食後に噛むと良いです。
- ・キシリトールを食べると2週間で歯垢が減りはじめ3か月経つと、虫歯になりにくくなると言われています。ただしキシリトールガムは補助的に使うものなので、正しい歯磨きができたくうえで摂取すると予防効果が期待できます。



歯科医院専売キシリトール100%ガム  
マスカット味 税込1030円



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください