

唾液は魔法の液体

唾液とは…

お口の中に出される液体のことです。

お口の中には、**唾液腺**とよばれる唾液を作り出すもとの部分があります。

唾液の成分は、**99.5%が水分**、残りが**各種酵素、電解質**で構成されています。

成人の場合は、1日あたり約**1～1.5L**、子供の場合は約**500ml**程度出されます。

加齢的な影響を受けやすい性質があり、30代をピークに減少し始めます。



唾液の7つの働き

消化作用

食べ物を噛めば噛むほど唾液はたくさん出されます。胃腸の負担を軽減することができます。

保護作用

軟組織部の働きを滑らかにする潤滑剤的作用があり、こすれて傷を付けるのを防いでくれます。

洗浄作用

歯の表面などについた食べカスを洗い流してくれます。

殺菌、抗菌作用

唾液には抗菌作用を持つ成分が含まれています。これにより、お口から体の中に細菌が侵入することを防いでくれます。

緩衝作用

酸性に傾いた奥の中のpHを中性に戻す作用があります。緩衝作用が強いほど、むし歯に強い環境を作り出してくれます。

再石灰化作用

(むし歯を防ぐ働き)
酸性に傾いた奥の中のpHを中性に戻す作用があります。緩衝作用が強いほど、むし歯に強い環境を作り出してくれます。

排出作用

毒素や異物がお口の中に入ってきたとき、唾液がまとわりつくことで体を守り、排出しやすくします。



唾液を増やす食べ物

噛む回数が自然と増えるので、それにより**唾液の分泌を促す効果**があります。

硬いもの

- ・スルメ
- ・軟骨
- ・煮干し
- ・ドライフルーツ
- etc

繊維質のもの

- ・キャベツ
- ・レタス
- ・にんじん
- ・セロリ
- ・モロヘイヤ
- ・ごぼう
- ・おから
- ・栗
- ・アボカド
- etc

酸味が唾液の分泌を促し、**口の中の自浄作用を高め**ます。

酸っぱいもの

- ・レモン
- ・梅干し
- ・グレープフルーツ
- ・アセロラ
- ・グランベリー
- ・はっさく
- ・もずく
- ・酢の物
- ・漬物
- etc