

健口だより

第19号

平成24年7月1日

発行者 日高歯科医師会 西川一雄
発行所 幌泉郡えりも町大和324
TEL 01466(2)3355

唾液パワー

唾液はむし歯の「予防液」

●唾液とは？

唾液とは、口の中の耳下腺・顎下腺・舌下腺などの大唾液腺や、唇・口蓋・舌下などの小唾液腺から分泌される液体のことを言います。無色・無味・無臭で、大部分は水分で、ムチンやでんぷん分解酵素のプチアリンなどが含まれています。

●唾液の3つの力

その1 口の中の酸を中和

細菌は、砂糖や炭水化物を分解し酸を作り出し、口の中が酸性に傾きます。こうなると歯の表面からカルシウムやリンが溶け出しやすく、むし歯が始まります（脱灰）。

唾液には、その酸を中和し、正常に戻す力があります。たくさん唾液が分泌されることによって、酸性に傾いた口の中が中和されます。

その2 殺菌・抗菌・保護作用

・唾液は、食べカスを洗い流し、口の中を清潔に保ちます。
・口の中の細菌を除去し、唾液中に含まれている免疫物質によって細菌感染を防ぎます。

・唾液には、むし歯の原因となる「ミュータンス菌」や「ラクトバチルス菌」から歯を守り、お口の中を健康に保つ働きがあります。
・乾燥から口や下の粘膜を防ぎ、エナメル質の表面を被膜で覆い、保護します。

その3 歯にミネラルの補給

・唾液の中には歯の成分であるカルシウムやリンが含まれており、食後しばらくすると、唾液のもつ酸を中和する働きにより、唾液中のカルシウムやリンが歯の表面に付着して、溶け出したエナメル質を補います。（唾液の「再石灰化」作用）
・唾液の中には、歯を強くする「スタチリン」というたんぱく質も含まれており、徐々に歯にしみこんでいくことで歯をかたくします。

むし歯は、細菌の繁殖によって発生します。細菌自体が歯を侵食するのではなく、歯についた食べカスは酸にかえられ、歯の表面を溶かして穴を空けます。

夜寝る直前の飲食がむし歯になりやすいのは、寝ている間の唾液分泌が激減することが要因の1つです。

唾液の効能

食べ物は、細かく噛み砕かれ、消化酵素と混ざり合うことにより栄養素が消化吸収されます。そ

のために必要なのが「唾液」なのです。唾液にはあまりよいイメージが浮かばないものですが、実はさまざまな効能があるのです。

●唾液中のリゾチームやラクトフェリンなどの成分が、口臭の原因となる細菌を殺菌します。また、歯周病菌の抑制効果も確認されています。

注）口臭の原因は、細菌だけではありません。唾液中のアミラーゼ、マルターゼ、リパーゼなどの酵素は、口腔での消化を助けます。アミラーゼはでんぷんを消化し、血液中の血糖値を早く上昇させるので、食べ過ぎの防止効果があります。

●唾液中のムチンは粘り気を出し、口の中の粘膜や舌の傷つきを防ぎます。

●唾液中のペルオキシターゼの抗菌作用が、ガン細胞の増殖を抑える効果があると言われています。

●唾液腺ホルモンであるパロチンは、骨や筋肉などを丈夫にし、老化を防ぎます。

その他

●食べ物を湿潤し、飲み込みやすくします。
●唾液の量を調節し、血液の浸透圧を調節します。

●血液中の有害物質を排泄します。

唾液は口の中の乾燥を防ぎ、口の中を清潔にする働きを持っているため、唾液の分泌が少なくなると、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

唾液の効能のまとめ

- むし歯予防
- 生えてきた歯の表面を硬くする
- 歯や骨の石灰化を促進する
- 食べやすくする
- 口の中の粘膜保護
- 体の中の水分量調節
- 口の中を清潔にする
- 苦味、辛味を薄くする
- 殺菌・抗菌作用

ドライマウス症候群

唾液が少なくなると、さまざまな弊害が出てきます。唾液で汚れを流すことができなくなり、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。唾液の分泌が低下し、口の中が乾燥する病気として、ドライマウス（口腔乾燥症）があります。

現在、ドライマウス症候群の原因ははっきりとは解明されていませんが、以下の理由によるものではないかと考えられています。

- 唾液の分泌低下
- 唾液腺の老化
- 顎や顔の筋力の低下
- 内科的疾患（糖尿病、腎臓病、肝臓病など）
- 薬の服用による副作用
- ストレス、緊張、不安感 など

唾液が正常に分泌されなくなるのはなぜか？

食事の時にあまり噛まないとか正常に分泌されないことがあります。また、鎮痛剤や利尿剤・血圧降下剤などを服用していると、唾液の量が減少し

ます。また、お腹を壊しているなど体調を崩したり、発熱や大量に汗をかいたときなども唾液の量は減少します。

症状

- 口が乾き、舌がひりひりした感じがする
- 乾燥した食品が食べづらい（パン・ビスケット・カステラなど）
- 食物が口の中でくっつきやすい
- 食べ物の味がしなくなったり、味が変化する
- むし歯や歯周病になりやすくなる
- 口臭

治療法

- 口の中の粘膜保護が必要なため、唾液の分泌促進を図る
- 保湿力の高い洗口液、保湿ジェル、スプレートの使用と、夜間の乾燥を防ぐ保湿用マウスピースなどを症状に応じて処方投与する
- ガム療法、味覚刺激療法、唾液腺マッサージなど

唾液の分泌方法

唾液は、歯みがきや歯科治療などによる刺激・咀嚼による刺激・味覚による刺激（酸っぱい物などを食べたとき）などにより分泌されていますが、それらがなくても常に少量の唾液が分泌されています。

分泌を促すには？

- よく噛む
- 噛めば噛むほど分泌されます。噛むことは、食

べ物を噛み砕くだけではなく、唾液を分泌するためにも必要です。

- 唾液腺のマッサージ（頬や顎の下側）や舌の運動
 - ノンシュガーガム（キシリトール・リカルデント）を噛む
- これらは、唾液分泌の活性化やむし歯予防に作用します。

キシリトールとリカルデント

キシリトール

キシリトールとは、白樺や樫などの広葉樹の樹液より抽出した、天然の甘味炭水化物のことで、砂糖のようにむし歯の原因となる酸を作りません。

主な効果…ミュータンス菌に代表されるむし歯菌が、酸を作るのを抑制する。
キシリトールの清涼感のある甘さにより、唾液を出させる。

注 キシリトールがむし歯を治したり、予防してくれるわけではありません。

リカルデント

リカルデントとは、オーストラリアで開発された、牛乳から作られた天然由来の成分です。**主な効果**…むし歯の抑制。酸に溶けにくくする。歯の表面を再石灰化する。

注 リカルデントがむし歯の穴を埋めてくれるわけではありません。


(社)日高歯科医師会からお知らせです

日高歯科医師会では、以下の事業を行っています。

1. 無料歯科相談
2. 少人数対象歯の勉強会
3. 歯ブラシアドバイザー
4. スタッフバンク登録制度

詳細に関しましては、日高歯科医師会事務局坂森までご連絡ください。
電話0146-42-2784

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	貫気別歯科診療所	中村歯科クリニック	原田歯科医院
日高町立日高歯科診療所	新冠町	田中歯科医院	青山歯科
土井歯科医院	井上歯科医院	東静内歯科診療所	様似町
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	波川歯科	島田歯科医院
フォーク歯科	新ひだか町	ふなき歯科	ファミリー歯科医院
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	浦河町	えりも町
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	吉川デンタルクリニック	
平取町	平野歯科医院	堤田歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	酒井歯科医院	
振内歯科診療所	谷本歯科医院	かつみ歯科医院	

誕生月には歯科検診を受けましょう

社団法人 日高歯科医師会

<http://www.e-hidakashi.com/>

歯に関する慣用句

いろいろありますので、ご紹介します。

- ・**歯が浮く** 軽率な言動を聞いて、不快な気持ちになること。
- ・**歯に衣着せぬ** 言葉を飾ったりせず、思ったままはつきり言うこと。
- ・**歯が立たない** 堅くて噛めない、強すぎて相手にならない、難しすぎてできない。
- ・**奥歯に物がはさまる** 素直でない言い方。
- ・**歯を食いしばる** 悔しさや怒りなどを我慢する様子。
- ・**歯牙にもかけない** 問題にしない、無視する。
- ・**歯の根があわない** 寒さや恐ろしきで上下の歯がぶつかり合うほど体が震える様子。
- ・**歯亡び舌存す** 強くがっしりしているものが案外先に滅び、弱々しいものが柔軟性があり生き残るというもの。
- ・**歯が抜けたような** まばらな様子。あるはずの物が欠けて寂しい様子。
- ・**奥歯に剣** 敵意をかくして表面にあらわさないこと。
- ・**ごまめの歯軋り** 力のないものが、どんなにがんばってもどうにもならないこと。
- ・**明眸皓齒(めいぼうこうし)** 美人を形容する言葉。ぱっちりとした明るい目と真っ白な歯の女性。
- ・**切齒扼腕(せつしやくわん)** 激しく怒ったりしてじりじりいらいらすること。歯ぎしりをし、腕を握りしめてくやしがること。
- ・**唇齒輔車(しんしほしや)** 一方が危うくなると、もう一方も危うくなる様な利害関係が密接で、互いに助け合うことの必要性。

第18号「クイズ」当選者発表と答

「健口だより第18号懸賞クイズ」に多数応募いただき、誠にありがとうございました。応募総数150通、正解者149名の中で厳正なる抽選の結果、5名の方が当選されました。景品として、音波歯ブラシを送らせて頂きました。おめでとうございます。

なお、発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

前回の答「ニューウシ(乳歯)」

第19号懸賞クイズ

	Q1の答				A				
Q2の答					B				
	Q3の答				C				
Q4の答					D				

1から4までの設問に答えて、ABCDの4文字の単語を完成させてください。(ヒント:唾液にはこの作用があります)
設問はすべて、5文字の単語となっています。

- Q1. スイートポテトの原料。甘藷とも言います。
- Q2. 北海道にある地獄谷で有名な温泉地は?
- Q3. イソップ寓話「アリと_____」。
- Q4. 上映中はお静かに! 暗闇の場所と言えば?

ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒057-0033 浦河郡浦河町堺東1-5-15 原田歯科医院内 クイズ係 宛にご投函ください。正解者の中より、抽選で5名の方に音波歯ブラシを、差し上げます。
※切:平成24年8月15日(水)(当日消印有効)
*応募はお一人様一通限りとさせていただきます。
ご応募された個人情報、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

編集後記

24年度初めの第19号は、唾液の特集でした。唾液には色々な力があります。

特に、口が乾きやすいなどの症状のある方は、むし歯や歯周病になりやすくなりますので、注意が必要です。むし歯で歯が折れて根だけになったり、歯がぐらぐらになったり等手遅れになる前に、早めの受診をお勧めします。引き続き、皆様の貴重なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。

編集人

西 湯 原 舟 波
川 浅 田 木 川
一 史 理 博
一 也 一 明
雄 徹 郎