



みなさんはお口の中の唾液（だ液）の働きをご存知ですか？  
唾液はお口の健康に欠かせないもので大切な役割があります。  
唾液はお口の中を潤している液体で1日1～1.5L 分泌されます。  
今回はだ液にどんな作用があるのかを詳しく見てみましょう。



## 唾液の働き

- 唾液がお口の中を潤す事で舌やのどの動きが滑らかになり、食事や会話がスムーズになります。
- お口の中の粘膜や歯を覆うことで摩擦を少なくし傷をつきにくくしたり、細菌による刺激や感染を防いでくれます。



- 虫歯予防にも重要な役割を担っています。お食事をするとお口の中が酸性になり歯の表面が溶けやすい状態になりますが、唾液が中性になるようにバランスをとってくれます。また、唾液が歯を覆う事でエナメル質の再石灰化（硬くする）し虫歯のリスクを軽減してくれます。

### 唾液が減るとどうなるの？

十分な唾液の分泌がなければお口の中が乾燥し、細菌が繁殖しやすくなります。その結果、虫歯ができやすくなったり歯周病が進んでしまったり、体にも菌が侵入し風邪などの病気につながる可能性もあります。

### 唾液を増やすにはどうすればいいのかな？

- 食事はよく噛みましょう。噛む刺激で唾液が分泌されます。目安は30回ですが難しい時は10回から。
- 適度に水分を補給しましょう。体全体の水分が不足すると、唾液の量にも影響してしまいます。
- タバコに含まれるニコチンは血管を縮小させて血行を悪化させ唾液の分泌機能を低下させます。禁煙も考えてみてはいかがでしょうか。

## 唾液の分泌を促す唾液腺マッサージをやってみよう💧



### 耳下腺

左右の耳の付け根に親指以外4本の指をあてて10回ぐるぐる回す。

★1日2~3回



### 顎下線

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、押し上げるように5回刺激する。

★1日2~3回



### 舌下線

両手の親指を揃え顎先の真下から舌を突き上げる様に10回押す。

★1日2~3回

こんにちは♪

ACC 歯科衛生士です。

唾液が少なくなる原因は、全身疾患や加齢、ストレスなど様々な要因があります。日頃、お口の中がネバネバする、乾燥している、口臭がきつくなってきた。などありましたら

いつでもご相談ください。

