

N S T LETTER

唾液はあなたの健康！ということで今回は前回に引き続き唾液についてのお話をします。

こんなにスゴイ！唾液のパワー！

唾液はあなたの健康に深く関わっています。唾液は99%が水分、残りの1%に抗菌、免疫、消化などに関わる重要な成分を含みます。口の中を潤すだけではなく口内の細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守っています。

★唾液の主な働き★

- ◇ **消化作用**：唾液中の酵素ででんぷんをマルトースに分解します。
- ◇ **溶解作用**：味物質を溶解して味覚を促進させます。
- ◇ **洗浄作用**：食べ物のかすを洗い流します。
- ◇ **円滑作用**：発音や会話をスムーズにします。
- ◇ **抗菌作用**：抗菌作用を持つ物質で病原微生物に抵抗します。
- ◇ **ph 緩衝作用**：ph を一定に保ち細菌の繁殖を抑えます。
- ◇ **保護作用**：歯の表面に皮膜を作りムシ歯を防ぎます。

ドライマウス(口腔内乾燥)とは？

ドライマウスとは、唾液の分泌量が減って口の中が乾燥し、食べ物が飲みこみづらくなる、口の中がネバネバする、口臭がきつくなる、話しにくくなるなどの不快感が慢性的に続く症状のことです。唾液の分泌不足によって、唾液が本来果たしている自浄作用が働かず、口臭、舌痛、口内痛の原因になったり、カンジダ症による口内炎、虫歯や歯周病などにかかりやすくなる場合もあります。

唾液の分泌を減らし、ドライマウスを引き起こす原因は次のようなものがあります。

- 薬の副作用…ドライマウスを引き起こす代表的な薬は抗ヒスタミン薬、鎮痛剤、抗うつ剤など。
- ストレス… 唾液分泌は自律神経によりコントロールされているためストレスがあると正常に分泌されません。
- 年齢によるもの…年齢と共に口や顎の筋力が低下し萎縮がおこるため唾液の分泌量が低下します。
70歳以上で男性16%、女性25%の量的低下。
80才では老人性萎縮により25%以上の低下。
- その他病気など…浮腫、脱水症、糖尿病、シェーグレン症候群、放射線、骨髄移植

今すぐチェック！あなたのお口は大丈夫？？



1つでも当てはまる方は唾液の分泌が不足しているかもしれません。

- くちの中が乾く
- 夜間に起きて水を飲む
- 乾いた食品が食べにくい
- くちの中がネバネバする
- くちの中がパサパサする
- 味覚がおかしい
- くちの中が粘って話しにくい
- 口臭がある
- くちの中がヒリヒリする

