

お口のなかの隠れたヒーロー！ 『唾液』のチカラ



私たちのお口のなかの『唾液』。ほとんどの人にとってふだん意識しない、関心がないものでしょう。ですが唾液は、お口の健康を守るため日夜闘う働き者。おまけに全身の健康にも大きく影響しているんです。今回は私たちのからだを守る知られざるヒーロー、唾液のはたらきについてのお話です！

その1. 血液からつくられます

唾液はもともと「血液」です。水分を摂取すると、胸骨や肋骨などにある骨髄で血液が生まれ、その血液が唾液腺にて唾液へとつくりかえられます。一度血液になってから唾液になるのです！

その2. 1日1~1.5ℓつくられます

健康な成人の場合、唾液は1日に約1000~1500ml、じつに500ml入りのペットボトル2~3本分つくられます。唾液の分泌量は加齢とともに低下していく傾向があります。

その3. 多くの成分が入っています

唾液の99%以上は水。ですが残りの1%にさまざまな成分が含まれています。歯の補修作用のリン酸やカルシウム、歯の保護をしてくれる糖タンパクなどお口に有益なものが含まれているのです。

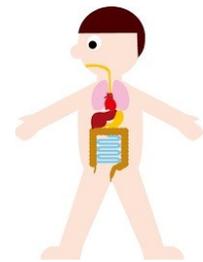
～お口へのはたらき～

- ★お口を清潔に保つ
- ★お口の粘膜を守る
- ★お口のなかを中性に戻す
- ★歯を補修する
- ★細菌感染から守る



～からだへのはたらき～

- ☆感染症を予防する
- ☆食道の粘膜を保護する
- ☆胃の粘膜を保護する
- ☆消化を助ける



ちょっとひと工夫！ 唾液の『量』を増やすコツ

唾液が十分にはたらくには、唾液の量が重要です。毎日の生活でできる、唾液の分泌を促す工夫を教えます！

①水分をとる

唾液は血液に由来し、血液のおおもとは水分です。

②よく噛んで食べる

咀嚼をするほど唾液腺が刺激され、唾液がでできます。

③唾液腺マッサージする

皮膚と唾液腺のあいだの筋肉が薄い耳下腺のマッサージがおすすめ。耳の下より少し前を人差し指と中指で回すように刺激する。ゆっくりやさしく10回ほど繰り返します。

④抗酸化食品をとる

納豆などに含まれるイソフラボン、ネギや玉ねぎに含まれるケルセチン、サプリメントで売られているコエンザイムQ10、柑橘類に含まれるビタミンCがそれにあたります。

