

唾液の作用は一石七鳥

みなさんは唾液がどのくらい出ているかご存知ですか？

■唾液の分泌量は1日 0.5～1.5ℓ。

30歳がピークで40歳以降減少し、高齢者になると0.5ℓ程度になります。

■安静時の唾液量 0.2～0.5 ml/分(平均毎分 0.3 ml)

■食事時の唾液流量 約 4 ml/分

■睡眠時の唾液量 0.1 ml/分以下(8時間で約 48 ml)

寝ている時は唾液の量が少ないのがわかりますね。

もし、この唾液が分泌されないとしたら…噛めない・飲み込めない・味がわからない・話ができない・口臭が強い・入れ歯が合わないなどの不都合がおきてしまいます。しかし最近では唾液の分泌量が低下

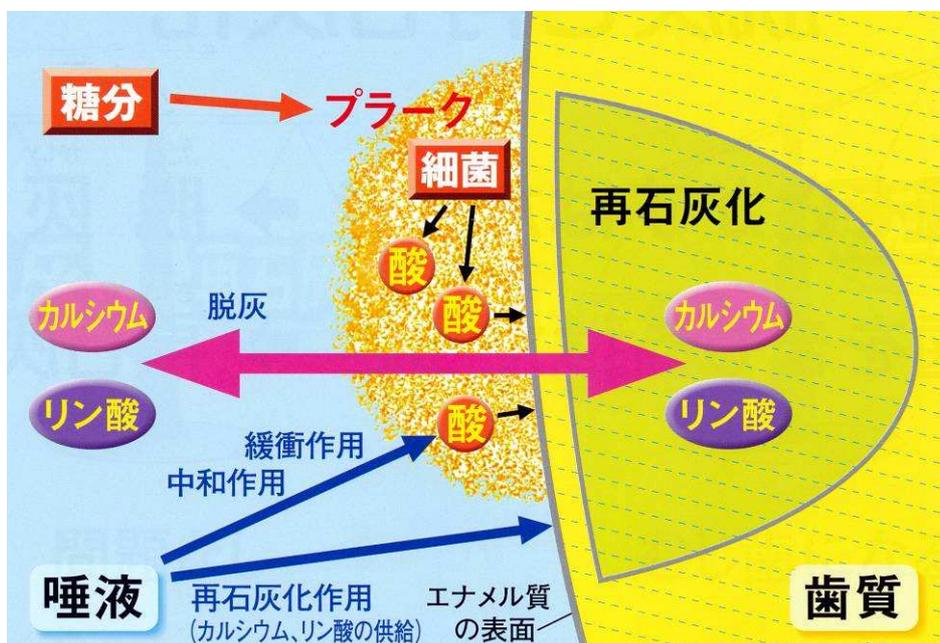
してドライマウスの症状になる人が増えています。理由としては、噛む回数が少ない・薬の副作用・特定の疾患・ストレスなどが挙げられます。唾液は消化だけでなく、全身の健康に深く関わっています。そこで今回は、私たちの体にとって無くてはならない唾液の作用について採り上げました。

♡ その1・消化作用

唾液には、デンプンを糖（麦芽糖）に分解する作用があることは、小学校の理科で学んだとおりです。

♡ その2・保護、修復作用

唾液に含まれるタンパク質は、歯の表面にくっついて薄い膜を作ります。この膜は、歯の表面からカルシウムやリン酸が溶け出すのを防ぎ、歯の保護に役立っています。また、唾液には下の図にあるようにむし歯になりかけた歯を修復する作用があります。



♡ その3・溶解作用

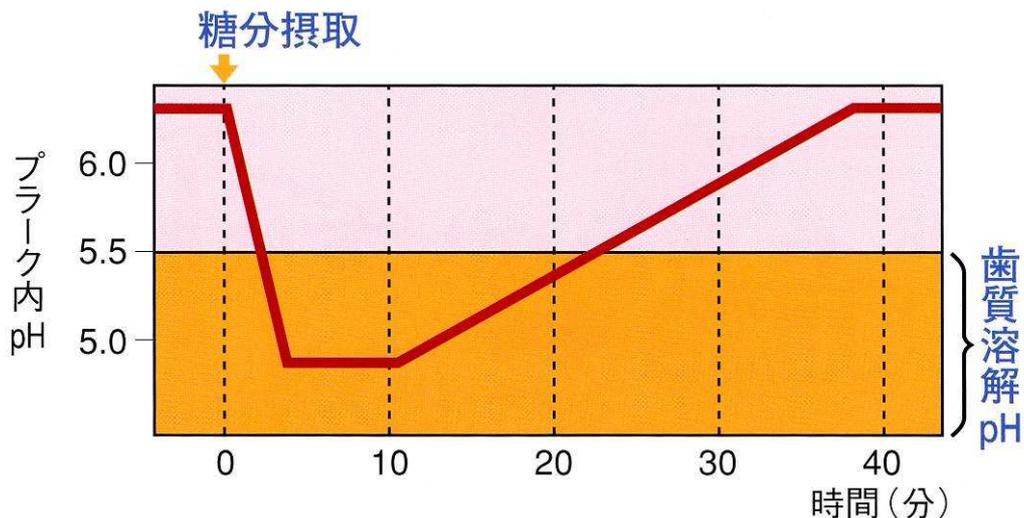
食べ物は、咬んでいると味覚物質が溶け出し、味がわかるようになります。これらは唾液の溶解作用（ようかいさよう）によるものです。

♡ その4・湿潤作用

食べ物は、咬んでいると柔らかくなり、飲み込みやすくなります。これらは唾液の湿潤作用（しつじゅんさよう）によるものです。

♡ その5・中和作用

唾液は、口の中の酸を中和する力があります。下のグラフは砂糖水でうがいをした後、プラーク中の酸の強さが時間とともにどのように変化するかを表したものです。糖分摂取後、歯を溶かすレベルまで酸の強度は増しますが、唾液の作用により再びもとレベルまで酸の力を弱めます。戻る時間は糖分の濃度によって違ってきます。ここで注意して頂きたいのは、**pH5.5** で歯が溶け始めるのは十分に成長した永久歯の数値であって、生え始めの永久歯や乳歯はもう少し弱い酸で歯が溶かされ始めます。また、プラークがたくさん付いていると唾液の中和作用は弱められます。しっかり歯を磨いてお口の中を清潔にしておいて下さい。



♡ その6・洗浄作用

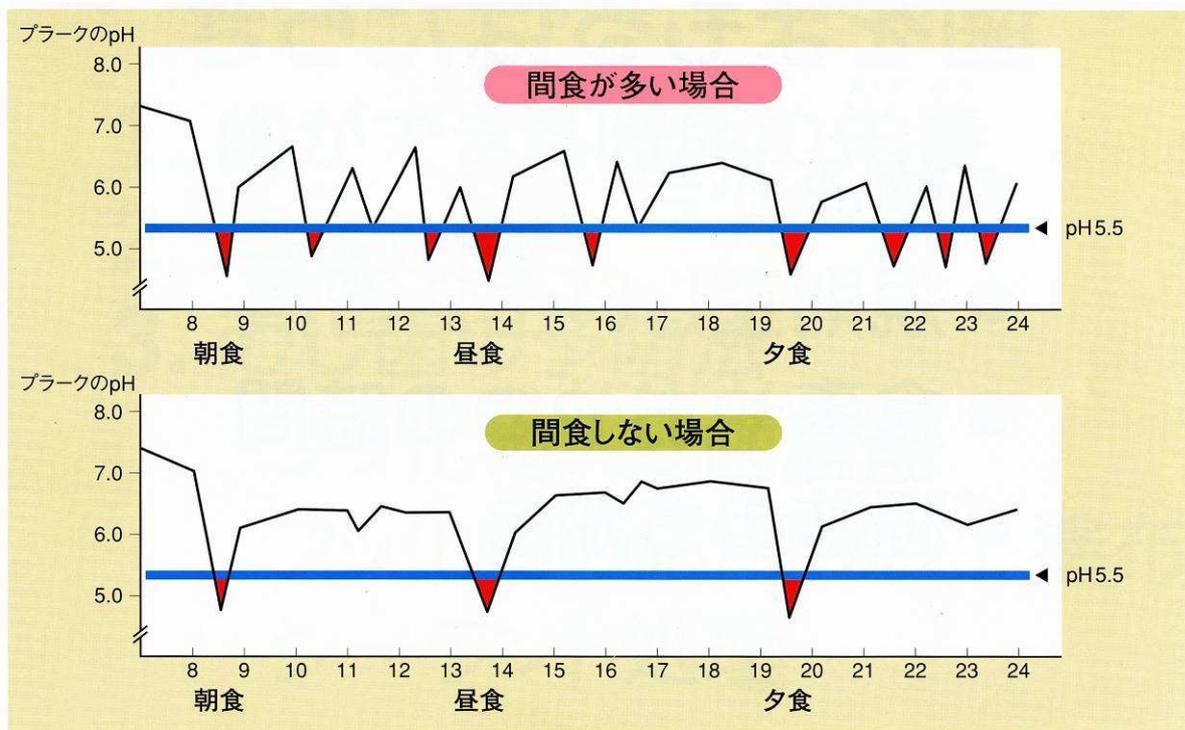
唾液は、歯の表面の汚れを洗い流そうとします。そのため唾液が不足すると、歯の表面に食べかすなどが停滞しやすく、むし歯や歯肉炎の原因になりやすいと考えられています。

♡ その7・抗菌作用

唾液には、いくつもの抗菌因子が含まれており、そのため口に受けた傷は感染しにくくなっています。健康な人では、歯を抜いた穴にごはんつぶ等が入っても感染しないのはこのためです。

♡ アドバイス・その他

- 唾液の作用は一石七鳥！ぜひご記憶ください。
- 歯みがきは唾液の作用を大いに助けます。
- 下のグラフをご覧ください。間食が多いと、口の中が酸性になっている時間が長くなり、むし歯になりやすくなるのがご理解いただけだと思います。ただしここで注意して頂きたいことがあります。それは間食を減らせば歯を磨かなくても、唾液の作用でむし歯にならないと誤解してしまうことです。歯をしっかり磨いて口の中を清潔にしていないと、唾液の効果は十分に発揮されません。



- 唾液は口臭の予防に大きく役立っています。
- 夜間睡眠中は、唾液の分泌量が減少します。就寝前にはよく歯みがきしましょう。むし歯や歯肉炎の予防に有効と考えられます。
- ブリッジや部分入れ歯のところは唾液が流れにくいので、ていねいに歯みがきしましょう。
- 矯正装置のところも唾液が流れにくいので、ていねいに歯みがきしましょう。
- 唾液の分泌量は、加齢とともに減少する傾向にあります。高齢の方は、まめに歯みがきなされるようお勧めします。
- 全身疾患により唾液の分泌量が少なくなる場合もあります。代表例としてシェーグレン症候群があげられます。

図表の出典：平成 14・15 年度東京都学校歯科医会学術委員会、『学校歯科医が行う総合的な学習の時間に対応する講話例』,東京,(社)東京都学校歯科医会,2004,67P.