

哲風会通信

2017.9 VOI 69

夏からようやく秋へ。日中はまだまだ暑かったりしますが、朝晩は過ごしやすくなったり、日が暮れるのが少しずつ早くなったりとだいぶ秋の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目で夏の疲れも出るころです。体調管理には十分気をつけてください。

唾液の重要性

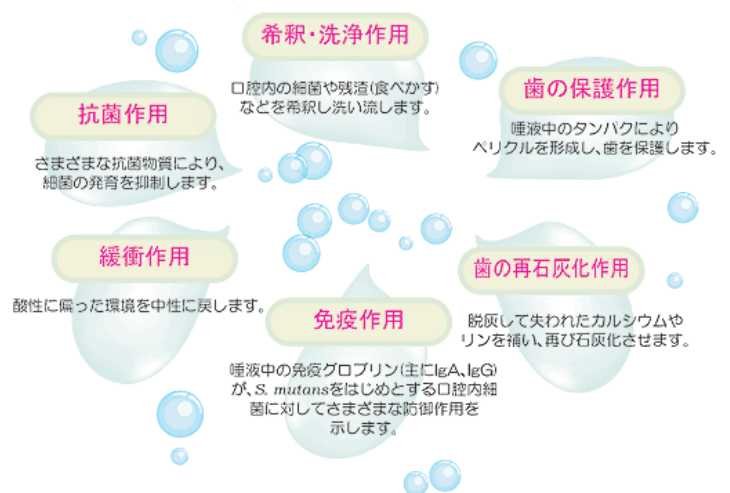
知っていましたか？虫歯を防ぐためには唾液がとても大事になってきます。唾液が少ないと、プラーク(むし歯菌)から発生した酸が、歯の成分を溶かしてしまいます。唾液の分泌が少なくなると、むし歯になりやすくなってしまいます。

唾液の働き

唾液にはさまざまな働きがあり、歯についての食べ物のカスを洗い流したり、飲食により酸性になった口の中を中性に戻して、歯のカルシウムが溶けるのを防ぎ、歯の表面を修復する作用があります。

唾液の働きを見ると、驚くほど多くの働きをしていることが分かります。

- ①むし歯を防ぐ
- ②生えてきた歯の表面を硬くする
- ③歯や骨の石灰化を促進する
- ④噛みやすく、飲み込みやすくする
- ⑤口の中の粘膜保護
- ⑥口の中を洗い流して清潔にする
- ⑦苦味、辛味を薄くする
- ⑧食べた物をおいしく感じさせる
- ⑨細菌・抗菌作用
- ⑩でんぷん質を分解する
- ⑪体内の水分量の調節



唾液は唾液腺から分泌されます。奥歯の辺りの内頬に2箇所、舌下に1箇所、左右対称になっているので、口の中には6箇所も唾液の出る場所があります。

唾液が少なくなると

唾液で汚れを流すことができなくなるので、むし歯になりやすくなり、歯周病にもかかりやすくなります。唾液が少なくなることによって口の中が乾き気味になります。唾液が少なくなる原因は様々で、薬の副作用やストレス、飲酒、喫煙、口で呼吸しているなども原因となります。

唾液を増やすためには

むし歯から歯を守ってくれる、唾液。食事の時はよく噛んで、なるべく唾液をたくさん出すようにしましょう。一口30回以上噛むことが理想ですが、慣れないうちはゆっくりと噛んで食べる習慣から始めましょう。子供の場合は、柔らかいものだとすぐに飲み込んでしまうので、ある程度歯ごたえのある、硬いものを食べさせるようにしましょう。唾液をたくさん出すということは歯の健康にもつながり、体の健康にもつながっていきます。

乾いたお口の保湿に

唾液腺マッサージ

1 耳下腺
(じかせん)



人さし指から小指までを
頬と耳たぶの間にあて、
奥から円を描くように回す。

2 顎下腺
(がつかせん)



耳の下からあご先まで、
あごの内側の何か所かを
指先で押す。

3 舌下腺
(ぜっかせん)



両手の親指を揃え、
あごの真下から舌を
突き上げるように
ゆっくりと押し上げる。



コンクールマウスジェル コンクールマウスリンス

今月の担当

ちづ歯科クリニックの加藤です。仙台の牡蠣小屋に行ってきました。牡蠣の食べ放題でそんなに食べられないと思っていましたが…美味しいです！何個も食べられます！飽きません！時間制限がなくゆっくり食べられるので観光におすすめです。



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字屋寝
233 - 1
TEL:018-875-2801