



唾液の働き、1人何役？



- ① 消化作用 … 消化酵素が含まれていて口腔内から消化が始まる
- ② 円滑作用 … 発音、会話、咀嚼、嚥下をスムーズにする
- ③ 抗菌作用 … 抗菌作用をもった酵素が含まれており細菌感染から体を守る
- ④ 緩衝作用 … 唾液のpHを一定に保ち細菌の繁殖を抑える
- ⑤ 保護作用 … 歯の表面に膜をつくり歯を守る
- ⑥ 抗脱灰作用 … エナメル質の再石灰化を促進する
- ⑦ 味覚発現作用 … 味物質を溶解して味覚を促進させる
- ⑧ 自浄作用 … 食べ物や細菌を洗い流す



唾液の分泌量

1日⇒1リットル～1.5リットル

唾液を増やそう

- ・食べる時によく噛む
- ・ガムを噛む
- ・水分を十分に摂る



唾液が減少すると…

- ・口の中がネバネバする
- ・口が動かしにくくなる
- ・虫歯、歯周病に罹りやすくなる
- ・口臭が強くなる

他にも唾液腺マッサージも有効

お口の内側に複数ある唾液腺をマッサージし、刺激することによって唾液を出やすくします

唾液が減少する原因

- ・加齢
- ・ストレス
- ・生活習慣
- ・喫煙
- ・口呼吸
- ・女性ホルモンの低下
- ・更年期障害

唾液腺マッサージ

