

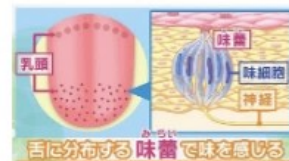


わっHATツ歯新聞

2023年
3月号

歯の豆知識

★唾液がないと味を感じられない



食べ物の味は、舌の「味蕾（みらい）」と呼ばれる器官に、食べ物の味を構成している物質が唾液に溶け込むことで届けられ、初めて感じるすることができます。
唾液が少なくなると、味を構成している物質が味蕾へ届きにくくなるだけでなく、口の中の潤いが少なくなること、舌と物とこすれて炎症が起こってしまい、味蕾が動かなくなったり、味蕾自体が無くなってしまったりします。
つまり、唾液が少なくなると食べ物の本来の味がわからなくなる「味覚障害」になってしまう可能性があります。

★口の中の傷は皮膚の傷より数倍治りが早い？！



唾液には止血を助けたり、傷口に侵入するバイ菌を破壊し、炎症を抑える成分が含まれているのです。
人間の唾液にも、抗菌作用があるリゾチームやペルオキシダーゼという酵素や、母乳や涙、汗にも存在するラクトフェリンという感染防御機能をもったタンパク質などが含まれています。口の中の傷が体の皮膚に比べて化膿しにくかったり、治癒が早かったりするの、これらの作用が働くからです。
口の中が傷ついた時、唾液の量が少ない人は、口の中の自浄作用や殺菌力が低いため、傷口の細菌により口内炎になりやすいと言われています。

★事故で抜けた歯は、牛乳かお口の中で保存すればもとに戻る？



子供の歯は、歯を支えている骨がやわらかい状態のため、ぶつけて強い衝撃がかかると歯が抜け落ちてしまうこともあります。そんなトラブルがおきた際は、大急ぎで抜け落ちた歯を探し、できるだけ30分以内に歯科医院に持って行きましょう。折れた歯は、そのままくっつくことができる可能性があり、抜け落ちた歯は、もう一度生かせるチャンスがあります。

牛乳は自然の歯の保存液？！

抜け落ちた歯は歯科医院に行くまでに、乾燥させないようにしておくことが大切です。例えば身近なもので、牛乳の中に歯を浸します。歯の根は、触らないようにしましょう（歯の根元には歯根膜という細胞があり、水で洗ったり乾燥させたりしてしまうと死んでしまいます）。
保存できる時間は短くなりますが、お口の中に戻した状態で保存することも可能です。
くれぐれも、ティッシュペーパーやハンカチに包んで持っていくことはしないようにしましょう。

★口呼吸では虫歯が増える？！

普段何気なくしている『呼吸』は鼻からですか、それとも口からですか？実は、無意識のうちに口呼吸を行っている人が多いのをご存知ですか？
口呼吸の人は口が開いているため、口の中が乾燥しやすく、虫歯が増えてしまう可能性が高くなります。お口が乾燥することにより本来の唾液の量が少なくなるからです。

そもそも唾液には溶けた歯を修復する再石灰化作用、口の中の汚れを唾液によって洗い流す自浄作用、唾液に含まれる抗菌物質が粘膜などを保護する抗菌作用、細菌の繁殖を抑える緩衝作用などがありますがこれらの作用が低下すると虫歯だけでなく、歯茎が腫れやすくなり歯周病が進行しやすくなります。さらには歯の表面も乾燥してしまうため、汚れがこびりつきやすく着色しやすくなりますし、もっと厄介なことに口臭の原因にもなります。

口呼吸の改善方法として、意識して鼻で呼吸をしつづけることや、『あいうべ体操』も効果的です。口呼吸はあらゆる病気につながるの、この機会に自然に鼻で呼吸ができる様にトレーニングを行い健康な生活を目指しましょう。



『あいうべ体操』のやり方◆
「あー」と口を大きく開く
「いー」と口を大きく横に広げる
「うー」と口を強く前に突き出す
「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

これを1セットとし、
1日30回を目標に毎日続ける