

今月は、歯科医師 神農泰生が担当です。  
例に漏れずイラスト少なめ文字多めの、人によっては読む気がなくなるタイプの新聞になりました(^^)

さて、今回のテーマは「**唾液**」です。

唾液というと、このご時世では飛沫だとか何とかいって、感染源・・・なんていうイメージで悪者扱いされそうですが、実は唾液はお口の、ひいては全身の健康にとってとても重要な役割を果たすなくてはならないヒーローなのです！そのあたりの話をしていきます。

まずは唾液に関する知識から。唾液って何？と聞かれてパツと答えられる人は多くはないと思います。唾液の大部分は水分なのですが、その大元は実は血液なんです。血液をベースにちょこっと成分を入れ替えたもの、それが唾液です。豆知識ですが、正常な成人で唾液は1日1L以上分泌されています。

それでは本題の唾液の役割を、といきたいところですが、これが多すぎて全部紹介するのは無理です。なので主要なものだけ紹介。

○**消化**・・・唾液は食べ物の消化を助ける機能があります。アミラーゼって覚えてますか？まあ、このあたりはよく知られているので省略。

○**免疫**・・・唾液には免疫の機能もあります。飛沫感染や空気感染の入り口は目、鼻、口でほぼ100%になるので、人体の仕組みとしては口の免疫機能を用意しているのです。その役目を唾液が主に行っているというわけなんですね。

○**再石灰化**・・・ここからむし歯に絡む役割になります。受診中に、「削るほどではないむし歯」とか「むし歯になりかけ」、「むし歯の赤ちゃん」なんて言われたことはありませんか？これはまだ穴が開いていないけどちょっとしたこと穴が開いてしまう可能性があるとか、むし歯の進行が完全に止まっている状態の時に私は使っているようです。(無意識)

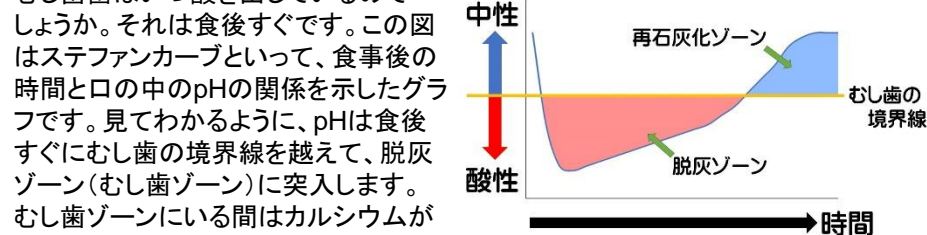
3月4日・11日・25日(木)は休診です。

18日(木)は午前診療です。

よろしくお願ひ致します。

このような状態は歯の表面のカルシウムの濃度が低くなっているのですが、そこにカルシウムを補うのが実は唾液なんです。唾液の中にはカルシウム成分が含まれていて、これを使うことで歯の表面にカルシウムをリチャージしているんですね。

○**緩衝能**・・・むし歯はなぜ出来るのか、それはむし歯菌の出す酸が歯を溶かすからです。この問答、今では当たり前前に答えられる人がほとんどだと思います。ではむし歯菌はいつ酸を出しているのでしょうか。それは食後すぐです。この図はステファンカーブといって、食事後の時間と口の中のpHの関係を示したグラフです。見てわかるように、pHは食後すぐにむし歯の境界線を越えて、脱灰ゾーン(むし歯ゾーン)に突入します。



むし歯ゾーンにいる間はカルシウムが溶け出し、むし歯へと向かっていきます。

再石灰化ゾーンでは、前述のようにカルシウムがリチャージされ、むし歯は治っていきます。むし歯ゾーンにいる時間が長いと実際に穴が開いて削らなければ治せないむし歯になってしまいます。だから、むし歯にならないためにはむし歯ゾーンの時間を短く、再石灰化ゾーンの時間を長くする必要がありますね。むし歯ゾーンから再石灰化ゾーンへとpHを上げていく機能が緩衝能です。**唾液ってマジ重要。**

こんな役割を果たしている唾液ですが、質と量は個人差が割とあります。その上、同じ人でも年齢や服用薬、生活習慣、ストレスなどで変化したりもします。私が唾液の重要性を思い知らされたのは、がんの放射線治療で唾液を作る臓器の機能が低下して、歯の本数が3ヶ月で20本から1本になったケースを見た時ですね。

そんな重要な唾液ですが、おうちでできる唾液のフル活用におすすめな方法をちょっとだけ紹介します。まずは**食事をよく噛む！**噛むことで唾液の分泌量は増えます。そして**間食を(なるべく)しない！**食べたら酸が作られるのだから、食べる回数を減らせば再石灰化ゾーンに長くどまれます。最後に**口をなるべく閉じておく！**口を開けていると乾燥します。すなわち唾液が減ります。口呼吸はむし歯のもと！出来れば寝るときも口を閉じておきたいところ。

では、皆さんよい唾液活用ライフを！



医療法人 SHT  
まき歯科・矯正歯科クリニック  
Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: [makishika@do5.enjoy.ne.jp](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>