

# 唾液の働き

## 1. 唾液の働き

日常生活において、私たちは「食べる」「話す」「飲む」という行為を繰り返し行っていますが、これらをスムーズに行うには「唾液」の役割が重要です。唾液はいくつかの唾液腺から一日に平均 1~1.5 L 分泌されると言われています。日中はかなり分泌されますが、睡眠中は極端に少なくなります。

唾液には

消化を助ける

細菌の活動を抑える

粘膜を保護する

味覚感覚を助ける

咀嚼（かみくだく）や嚥下（飲み込む）機能を助ける

歯の再石灰化を助ける

などの働きがあります。

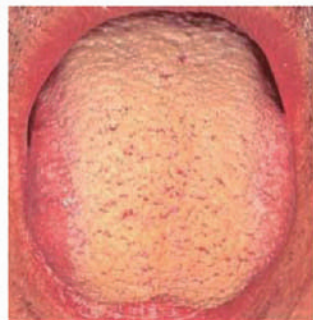


## 2. 唾液の分泌量が低下すると

唾液には上記のように多くの働きがあります。その唾液が出にくくなると、むし歯、歯周病、口臭、入れ歯による痛み、味覚の異常、咀嚼・嚥下機能の低下などさまざまな症状が出てきます。



口腔乾燥によりむし歯と歯周病が進行した状態



舌苔（ぜったい）が発生した状態

また、口の中が乾燥していると飲み込みにくくなるので、誤嚥（ごえん）する機会が増えます。さらに、抵抗力の低下した高齢者は、お口の中の細菌が誤って気管内に入ることによって誤嚥性肺炎を起こし、命をおびやかされることがあります。

## 3. 唾液の分泌量低下の原因

年齢による低下もわずかにありますが、薬の副作用（抗うつ剤、痛み止め、血圧を下げる薬などに多い）、病気（脱水症、糖尿病、自己免疫疾患等）などが原因として考えられます。

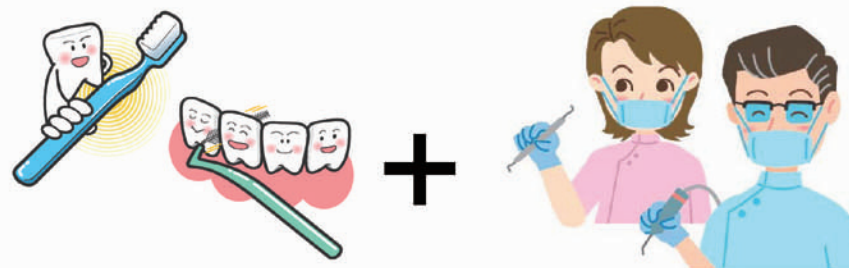
## 4. 唾液の分泌量の低下とお口のケア

唾液の分泌量低下を防ぐためにバランスのとれた食生活を心がけ、よくかんで食べましょう。唾液腺マッサージを食前に行うことで唾液分泌を促すことができます。



唾液腺マッサージの一例

さらに、唾液の分泌量の低下がみられる方は、お口のケアがより大切となります。細菌の増殖を防ぐために、ご家庭では通常の歯みがきに加えて補助的の清掃用具（歯間ブラシ、フロス、舌ブラシなど）を用いて、できるだけ丁寧なプラーク除去を行うことが重要となります。歯科医院にて定期的な健診や予防処置（メンテナンス）も受けましょう。



毎日の正しい歯みがきと定期健診が大切です