健口だより

第39号

令和元年11月1日

発行者　日高歯科医師会　山口一史

発行所　日高郡新ひだか町静内御幸町3丁目

TEL　0146（42）1486

あなたの唾液は足りていますか？

唾液は唾液腺（耳下腺、顎下腺、舌下腺など）というところで作られており、その量が1日に1～1・5リットルにもなります。だいたい、大きなペットボトル1本分にもなります。では、どういう時に唾液が分泌されるでしょうか？

酸っぱい物を見たとき、美味しそうな匂いがした時など、条件反射が働いて唾液が出ます。

「唾液のはたらきって？」

1．円滑作用

口に入った食べ物を湿らせ、飲み込みやすくします。また、口の中を適度に潤させ、発音や会話をしやすくします。

2．溶解作用

食物中の物質を溶かし、舌などにある味蕾の受容体と反応するのを助け、味覚を促進させます。

3．洗浄作用

噛んだ食べ物が、口の粘膜の表面や歯の表面に強く当たることで、口の中は機械的に掃除されます。また、細菌や残った食べ物のカスなどが、唾液とともに飲み込まれ、胃に送られて殺菌されます。

4．消化作用

唾液中のα-アミラーゼという酵素が、食べ物中のデンプンを麦芽糖に分解し、消化を助けます。

5．保護作用

唾液のタンパクによって、歯の表面に皮膜を作り、むし歯を防ぎます。

口腔粘膜も唾液のタンパクによって、感染や損傷から守られています。

6．緩衝作用

唾液中の炭酸・重炭酸・リン酸などが、口の中のPH（ペーハー：水素イオン濃度の指数）を一定に保ち、歯垢のPHが酸性に傾き、むし歯の原因となるのを防ぎ、細菌の繁殖を抑えます。また、唾液に含まれるカルシウムやリン酸が、溶けかけた歯を修復します。これを「再石灰化」と言います。

7．抗菌作用

唾液中に存在する、抗菌作用を持つ様々な物質（リゾチーム、ペルオキシダーゼ、免疫グロブリン、ラクトフェリンなど）が、病原微生物に抵抗します。

「唾液が減ると？」

唾液の分泌量が減ると、口の中が乾燥し、食べ物が飲み込みづらくなる、口の中がネバネバする、口臭がきつくなる、話しにくくなるなどの不快感が慢性的に続くことがあります。唾液の分泌不足によって、唾液が本来果たしている自浄作用が働かず、口臭、舌痛、口内痛の原因になったり、カンジダ菌による口内炎、むし歯や歯周病などにかかりやすくなる場合もあります。

「唾液が減る原因は？」

以下の要因が考えられます。

- 加齢
- 糖尿病
- 不規則な生活
- 薬の副作用
- 放射線治療
- 喫煙
- ストレス
- 透析
- シェーグレン症候群
- 口呼吸
- 口腔乾燥症

唾液を減少させやすい薬剤には、以下のようなものがあります。

・抗うつ剤（クロロプラミンなど）
・抗コリン剤（アトロピン、スコポラミンなど）
・降圧剤（カプトプリル、クロニジンなど）
・利尿薬（クロロジアチドなど）
・鎮痛薬（イブプロフェンなど）
・抗不安薬（ジアゼパム、アルプラゾラムなど）
・抗ヒスタミン薬（ジフェンヒドラミンなど）
・抗精神病薬（ハロペリドールなど）
・気管支拡張薬（アルプテロールなど）

『唾液を分泌させるには？』

・お口の湿潤に気をつける

ペットボトル飲料や水筒を持ち歩いたり、保湿剤（ジェル、スプレーなど）を利用する。

・お口の中を清潔に保つ

歯みがきやうがいをよく行う。（アルコール入りの洗口液は良くないです。）

・よく噛むこと

よく噛むことで、唾液分泌が促進されます。

・固いアメやガムを噛むこと

噛むことで唾液が増える場合もあります。この場合、むし歯の原因とならないように、シュガーレスやキシリトール入りのものを選択してください。

・軽い運動をする

運動は自律神経を刺激して、唾液分泌を促進します。

・酸味のある食べ物で刺激する

酸味は唾液分泌を促進しますが、口の中の乾燥が重度の場合は痛みを伴う場合もありますので、ご注意ください。

・唾液腺をマッサージする

顎の下や耳の下にある唾液腺をマッサージすると、効果があります。

・服用薬剤を変更する

現在服用している薬剤で口腔乾燥のある薬剤は、主治医に伝えて可能なものは変更してもらいましょう。

『あなたは大丈夫ですか？』

以下の項目をチェックしてみてください。1つでもある方は、唾液の分泌が低下しているかもしれません。口の渇きは病気の重要なサインでもあるので、早めに歯科医師にご相談ください。

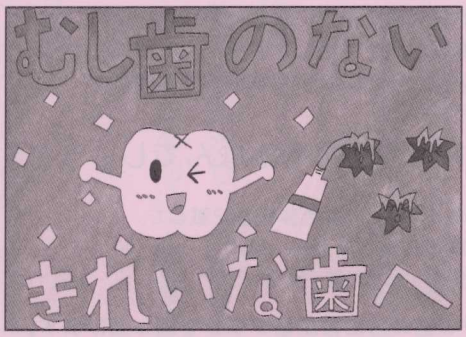
◎口の中が乾く
◎夜間に起きて水を飲む
◎乾いた食品が食べにくい
◎口の中がネバネバする
◎口の中がパサパサする
◎味覚がおかしい
◎口の中が粘って話しにくい
◎口臭がある
◎義歯で傷つきやすい
◎口の中がヒリヒリする

令和元年度 歯・口に関する図画 ポスターコンクール日高大会入選者

応募枚数：百三十九枚
応募校：新ひだか町立高静小学校、様似町立様似小学校、えりも町立東洋小学校（三校）

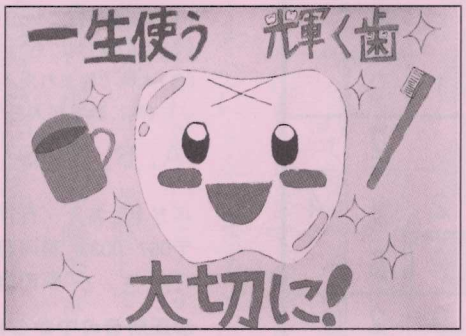
（審査結果）

金賞



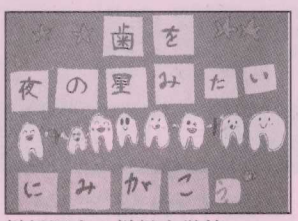
新ひだか町立　高静小学校
六年　大隅　心音
「むし歯のないきれいな歯へ」

会長賞



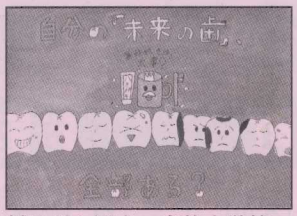
様似町立　様似小学校
五年　辻　結子
「一生使う　輝く歯　大切に！」

銀賞



様似町立　様似小学校
二年　佐藤　穂佳
「歯を夜の星みたいにみがこう」

銀賞

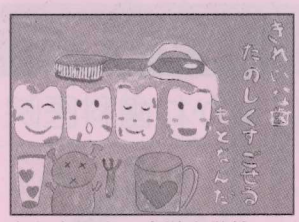


新ひだか町立　高静小学校
六年　小山田　彩恵
「自分の「未来の歯」全部ある？」

銀賞

様似町立　様似小学校
五年　野沢　慎太郎
「いい歯を未来に」

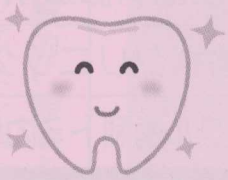
銀賞



えりも町立　東洋小学校
五年　神田　千沙希
「きれいな歯たのしくすごせるもとなんだ」

銀賞

様似町立　様似小学校
五年　遠藤　真由
「歯は一生の仲間」



アイデア賞

様似町立　様似小学校　五年　秋山　海斗
「百年続け元気な歯」
様似町立　様似小学校　二年　沖野　怜音
「きれいなはといっしょにせいちょうしよう」
えりも町立　東洋小学校　五年　吉田　倫
「しっかりみがこうていねいに！」
新ひだか町立　高静小学校　六年　寺岡　柑愛
「きれいでけんこうな歯」
新ひだか町立　高静小学校　六年　米陀　仁胡
「きれいな歯で毎日輝け」

入選

様似町立　様似小学校　五年　住岡　奏
「白い歯を大切に！」
様似町立　様似小学校　五年　山崎　斗聖
「輝く歯大切に」
様似町立　様似小学校　二年　近藤　光翼
「あっぽくのはがむしばになってる」
様似町立　様似小学校　二年　佐藤　愛
「歯をきれいにぴかぴかにしよう」
様似町立　様似小学校　二年　藤井　璃里香
「はをきれいにみがこう」
えりも町立　東洋小学校　四年　神田　莉希
「光り輝け！！私たちの歯」
新ひだか町立　高静小学校　六年　出嶋　琴音
「むし歯のない白い歯へ！」
新ひだか町立　高静小学校　六年　藤山　翠心
「むし歯をやっつけろ！」
新ひだか町立　高静小学校　六年　伊藤　栞南
「歯は大切」

第39号懸賞クイズ

6	A			7				2
	7		B	8		5	3	
3		4	9		2	1	C	
	4		2		6		7	
D		3		5		2		4
7	2		4	9		F	5	
5		7	8		1	9	2	
E	8					7		5
9			5		7		4	8

解き方

（1）どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ（同じ数字が入らないように）入る。
（2）どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ（同じ数字が入らないように）入る。
（3）太枠で囲まれた３×３のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ（同じ数字が入らないように）入る。

Ａ，Ｂ，Ｃ，Ｄ，Ｅ，Ｆに入る数字はなんでしょう？

ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、
〒057−0033　浦河郡浦河町堺町東１丁目５−15
原田歯科医院内　クイズ係　まで

◎正解者の中から抽選で６名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切　**令和元年 12 月 15 日（日）**（当日消印有効）

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された方の個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	新ひだか町	新冠町	様似町
日高町立日高歯科診療所	ささじま歯科医院	井上歯科医院	島田歯科医院
土井歯科医院	アムール歯科医院	新冠ファミリー歯科	ファミリー歯科医院
鎌田歯科医院	平野歯科医院	**浦河町**	**えりも町**
門別歯科診療所	山口歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
森歯科クリニック	中村歯科クリニック	吉川デンタルクリニック	
メイプル歯科トミカワ	田中歯科医院	酒井歯科医院	
平取町	東静内歯科診療所	かつみ歯科医院	
平取歯科診療所	波川歯科	原田歯科医院	
振内歯科診療所	ふなき歯科	堤田歯科医院	
貫気別歯科診療所		青山歯科	

編集後記

今回は唾液について特集してみましたが、いかがだったでしょうか？　唾液が少なくなると、様々なトラブルが起こりえます。記事最後のチェック項目に当てはまる方は、お早めに最寄りの歯科医院を受診されてください。引き続き、貴重なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。

編集人

舟木理一郎
波川博明
原田史也
笹嶋義博