

# げんき通信

## 唾液のおはなし

いつも口の中にあつて特に意識することのない唾液ですが、実はさまざまな働きをしています。唾液は血液をもとに作られていて、舌下・耳下・顎下の3つの唾液腺から分泌されます。1日に分泌される唾液の量は約1~1.5リットルにもなります。

食事の時によくかむと、食物が細かくなるだけでなく、唾液腺が刺激されて唾液の分泌がよくなります。唾液中にはアミラーゼという消化酵素が含まれていて、これがごはん、パン、麺類などでんぷんを分解します。また、食物を飲み込むためにも十分な唾液量が必要です。よくかまずに飲み込むと、のどをうまく通らないだけでなく、消化にも良くないのです。また、唾液は口の中を流れることで、食物のかすや細菌類を食道から胃へ送り、口腔内を清潔に保つ作用もあります。口腔内には膨大な数の細菌が存在しているのですが、唾液には複数の抗菌成分が含まれていて、殺菌や粘膜保護のために働いています。

歯のいちばん外側にあるエナメル質は酸に弱いのですが、唾液が口腔内の酸を中和して歯を守ってくれます。また、唾液にはその酸によっていたんだエナメル質を修復する作用もあります。この修復が間に合わない虫歯になります。寝る前の飲食が虫歯になりやすいのは、就寝中に唾液の分泌量が少なくなるためです。唾液量が低下すると、唾液による抗菌作用が低下し、口腔内の細菌が増殖します。この時、口腔内に食べかすが残っていると、これを栄養源にして細菌がさらに増えます。さらに、細菌の活動がおいのもとを作る働きがあり、これが口臭となつて現れます。起床時や緊張時、空腹時に口の中においが出やすいのは、唾液の分泌量が低下するためなのです。

唾液が減ったら...  
唾液の分泌は加齢、ストレス、病気、薬などの影響を受けて減少することがあります。新しい薬をのび始めてから口が渇くようになったら、医師・薬剤師に相談してください。唾液が減少する病気もあるので、気になる方は内科・耳鼻科・歯科などを受診してください。また、生活習慣にも大きく左右されます。よくかんで食べる習慣のない人は意識してかむ回数を増やしてください。ストレス解消がうまくいかない人、緊張しやすい人は自律神経の影響で口が渇きやすくなるので、水分を少量ずつ何回にも分けて摂り、口の中をなるべく潤しておきましょう。唾液腺を外からマッサージすることも効果的です。



食事のときによくかむと唾液の分泌がよくなります。

味を感じる事ができる、口中の乾燥を防いでくれるのでなめらかに発音することができます。さまざまな役割を持っています。



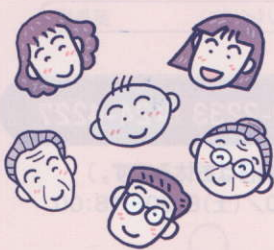
<医大通り店薬剤師/むらち>

あけまして  
おめでとう  
ございます  
笑顔  
お正月  
明るく!



2011年  
今年もよろしく  
お願いいたします。  
スタッフ一同

処方せんはぜんぶ  
「くほ薬局」に  
おまかせください



すべての病院・医院の  
処方せんを受けつけ  
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777