

中村 歯科 歯っぴい新聞

特集 知られざる唾液の^{た え き}パワー

お口の中で分泌される唾液には、サラサラとネバネバの2種類があることをご存じでしょうか。それぞれ人間の健康にとって重要な役割を果たしています。

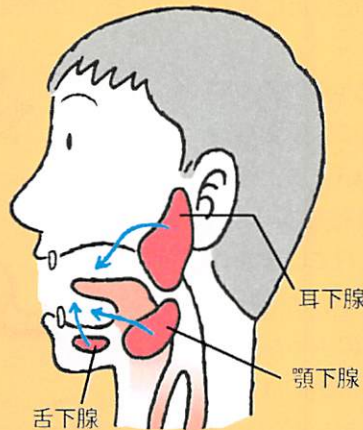
❖3大唾液腺

唾液はお口の中に複数ある唾液腺でつくられ、分泌されます。3大唾液腺と呼ばれる「^{じかせん}耳下腺」はサラサラ、「^{ぜっかせん}舌下腺」はネバネバ、「^{びくかせん}顎下腺」はサラサラとネバネバの混合液が分泌されます。

❖サラサラ唾液

サラサラ唾液はリラックスしている時に分泌されやすく、食事中に増加します。アミラーゼなどの消化酵素が多く含まれ、デンプンを糖に分解し消化・吸収を助けます。食べ物を湿らせて飲み込みやすくしたり、食べカスや^{しつこう}歯垢、むし菌菌が出す酸などを洗い流したりする役割があります。

お口の中は食事をすると酸性状態になり、歯の表面が溶け出します。この時、唾液の洗浄作用によ



サラサラ・ネバネバが体を守る

ネバネバには抗菌成分が含まれ、細菌の増殖を抑え、体内への侵入を防ぐとともに、お口の中の粘膜を保護する働きがあります。

❖口呼吸に注意

マスク生活が長引くなかで口呼吸になり、お口の中が乾燥する人が増えています。唾液の分泌量が減少すれば、唾液パワーも弱まってしまいます。正常な分泌を促すために、①よく噛む②水分をこまめに補給する③口を閉じ鼻で呼吸する——などを心掛けましょう。

で中性に戻すとともに、唾液に含まれるカルシウムやリンなどのミネラル成分が歯を修復（再石灰化）してむし歯を予防しています。

❖ネバネバ唾液

ネバネバ唾液はドキドキやイライラした時に分泌されやすい特徴があります。人前で話す時やジェットコースターに乗った時など、緊張状態でお口の中が粘ついた経験があるのではないのでしょうか。

こんなお薬のんでいませんか？



歯科治療に影響のある薬を服用されている方が結構います。例えば、血液サラサラの薬を飲まれている方は止血しにくいです。骨密度低下を防ぐ骨粗鬆症の薬も抜歯により、顎骨壊死になるリスクがあがります。またステロイド長期服用で、免疫機能が低下するの

で抗生剤の事前投与が必要な場合があります。抗がん剤治療や放射線治療なども、細菌感染しやすくなります。降圧薬や抗てんかん薬で歯ぐきが増殖して腫れたり、抗不安薬のデパスなども口腔乾燥症を引き起こすので、むし歯が多発しやすいです。来院時にはお薬手帳の持参や持病、市販薬の服用など申告していただけると治療がスムーズにできますので、ご協力お願いします。またご自身で判断して休薬せずご相談ください。

ここが知りたい

1パーセントが秘める^{だえき}唾液の力

新型コロナウイルス（COVID-19）が世界中で猛威を振るう中、感染症の予防や全身の健康維持に重要な役割をはたす「唾液の力」に注目が集まっています。

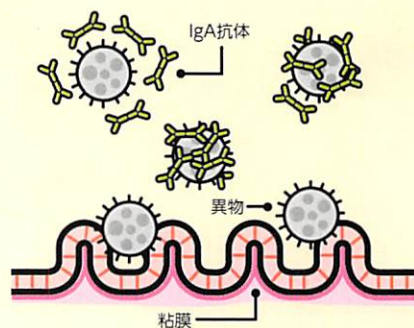
唾液は99%以上が水分で、残りのわずか1%に100種類以上の抗菌、免疫、消化などに関わる重要な成分が含まれています。

なかでも免疫物質の一種であるIgA（免疫グロブリンA）が、^{こうくう}口腔の感染予防には重要な役割を果たしていることが分かっています。唾液や、母乳、涙、鼻汁、腸内などに存在するIgAが、私たちの体を感染から守ってくれています。

また、唾液は口腔粘膜に付着してしまったウイルスを洗い流してくれます。このような「唾液の力」をしっかりと機能させるためには、唾液をしっかりと出すことと、歯みがきなどのお口

のケアが大切です。

感染予防や在宅勤務で会話（口の動き）がなくなったことや、日常が大きく変わったことによるストレスで、唾液の分泌が減少する人も少なくありません。かかりつけの歯科診療所で、お口の体操やケアの方法を尋ねてみましょう。



※IgA抗体は異物にくっついて、粘膜への付着を防ぐ。

※IgA抗体から逃れた異物は粘膜に付着して感染症などを引き起こす。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: ^{だえき}唾液は何からつくられる?

A: 唾液は体内の水分からつくられると思っている方もいるかもしれませんが、実は血液を基にしています。摂取した水分がそのまま唾液になるのではなく、骨髄でいったん血液になってから唾液腺で唾液につくり替えられ、お口の中に分泌されています。

唾液の分泌量は、1日あたり1～1.5リットルにも上ります。普段は意識することはありませんが、口の中には常時2～3ミリリットルあります。唾液そのものは無色無臭で、健康を守る様々な成分が含まれています。

動物等がケガをした時に傷口をなめるのには根拠があり、唾液に含まれる成分が傷の治りを早くするからです。“汚い”“臭い”などネガティブなイメージを抱きがちですが、実は唾液は体を守る「高機能水」なんですよ。

かむかむレシピ

新じゃがいものねぎ味噌

1人分
148kcal

春に出回る小さな
新じゃがいもの变身!!



■材料（2人分）

直径2～3cmの新じゃがいも（男爵系）10個、青葱（10g）、ごま油大さじ2、信州みそ大さじ1、みりん小さじ1、砂糖小さじ1

■作り方

- ①新じゃがいもは皮ごと使うので、きれいに洗う。
- ②鍋に水を入れ、丸ごとゆでる。竹串が通ったら、ざるにあげ、水気を切る。
- ③フライパンに、ごま油を熱し皮付きのゆでた新じゃがいもをコロコロ転がしながら焼き目を付ける。
- ④味噌、みりん、砂糖を合わせておき、フライパンの中に回し入れる。味噌だれがじゃがいもに絡まったら、小口切りにした青葱をちらし、出来上がり。
(管理栄養士・伊藤佳代子)

こどもの歯のコーナー



「お口ポカーン」口呼吸の問題点

テレビを見ているときや、ぼんやりとしているときに、知らず知らずにお口が「ポカーン」と開いている子どもがいます。だらしない印象を受けるだけでなく、健康や発達の問題が隠れていることがあります。

❖原因

原因として、口の周りの筋力が弱っていることや、歯並びが悪いために口が閉じにくいこと、アレルギー性鼻炎などで鼻が詰まること——があります。

❖むし歯や口臭の原因に

口が開いたままだと口呼吸となるため、口が乾燥します。唾液の動きによる口腔内の浄化力や歯を守る働きが低下してしまうため、むし歯や口臭の原因にもなります。

❖表情や姿勢の歪み

口を開けた状態はあごが下がり、舌を前に突き出すようになるため猫背になりやすく、姿勢が悪くなります。不正咬合の原因にもなると言われています。

❖ウイルスが侵入しやすく

鼻はフィルターの役目をして、埃やウイルスなどの侵入を防いでくれますが、口呼吸ではウイルスなどが侵入しやすく風邪にかかりやすくなります。

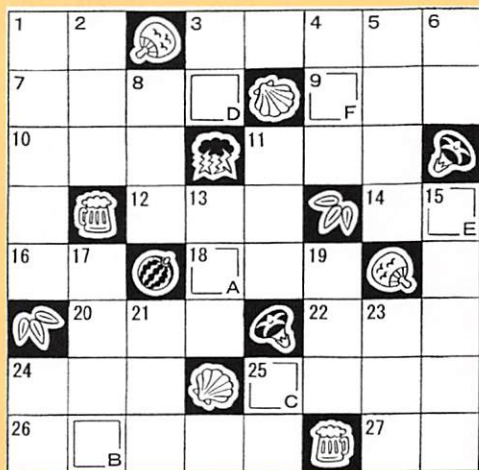
❖改善

改善するためには、口の周りの筋肉や、舌の筋肉を鍛える方法、かみ合わせを改善するトレーニングが有効とされています。



クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？



答 A B C D E F

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者50人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2022年6月30日（消印有効）です。
- 3-4月号の答えは「チュウリップ」。
- 当選は、八尾市 福吉華美様 含む50人でした。

ヨコのカギ

- ①……に小判
- ③紫外線から目を守る
- ⑦口金のついたサイフ
- ⑨本の見出し書きです
- ⑩タイコとノリスケの子
- ⑪手塚治虫さんは……の神様
- ⑫食器を洗ったあとに使います
- ⑭道具。電気……
- ⑯地所。……の区画整理
- ⑲余裕。……のある生活
- ⑳出港の反対語
- ㉒寝て待つ人もいます
- ㉔シンメトリーとは……対称のこと
- ㉕芝居がヘタな……役者
- ㉖日本語では牧童
- ㉗無益の者、……の太木

タテのカギ

- ①短冊に書いてササの葉に飾ります
- ②耳の穴の奥にあります
- ③海の……山の……
- ④くだらない質問
- ⑤いたずら書き
- ⑥鼻……の通った外国人
- ⑧棒……。折れ線……
- ⑪……ヒヒは猿の仲間
- ⑬天が落ちて来るのでは……という取越し苦労
- ⑮運動場。ホーム……
- ⑰……儀。……温暖化
- ⑲納得しました。了解
- ㉑醸造に使われる……菌
- ㉓歩くこと。……者天国
- ㉔傾斜している道
- ㉕……は小を兼ねる



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。

ご存じ ですか？

75歳以上の窓口負担増

2倍化ストップさせ、社会保障充実を

政府は原則1割となっている75歳以上の医療費の窓口負担について、2割への引き上げを10月から実施しようとしています。高齢化社会の進行に伴って増大する社会保障費に対応するため「高齢者優遇」を見直そうというのですが、諸外国と比べても日本の高齢者への社会保障費支出は、「優遇」とは程遠いのが実態です。

◆1人当たりで最下位

新たに2割負担となるのは、現在1割負担の高齢者のうち、「年収200万円以上（単身世帯の場合。複数世帯は後期高齢者の年収合計が320万円以上）」の人で、約370万人が対象になります。受診控えによる健康悪化や重症化が広がるのが心配されています。

高齢者が優遇されているというのは本当でしょうか。そのように見える背景には、現役世代への社会保障費の支出が低いことがあります。日本政府は家族手当や失業手当、住宅保障といった主に現役世代の暮らしを支えるための社会

保障費を抑えてきました。そのため高齢分野（年金・介護・医療）への配分が割合としては大きくなり、現役世代が冷遇されているように映るのです。

1人当たりの日本の高齢者への医療分野の支出はスウェーデンの半分しかなく、1人当たり約14万円も少なくなっています。

「高齢者優遇」というのは日本政府が国民に向けて宣伝する幻想にすぎないといえます。窓口負担の引き上げをストップさせるとともに、高齢者の社会保障費を抑制ではなく、むしろ拡充することが必要です。



衛生士だより

歯周病は全身疾患と関係している言われています。

アメリカの研究で、1年で歯科を1～3回受診（4ヶ月以上半年未満に1回受診する）した低頻度群と、年4回以上受診（3ヶ月に1回以上）した高頻度群で、2型糖尿病、脳血管疾患、冠動脈疾患、関節リウマチでの総医療費と入院回数を比較しました。総医療費が、高頻度群では2型糖尿病、脳血管疾患、冠動脈疾患で有意に低下、関節リウマチでは差はありませんでした。入院回数は2型糖尿病で、血管疾患、冠動脈疾患で有意に低下、関節リウマ

歯の定期健診で全身疾患を予防

チでは差はありませんでした。

この解析から、歯周病の年間あたり通院回数の境は4回、つまり3ヶ月に1回であることが明らかにされました。つまり、2型糖尿病、脳血管疾患、冠動脈疾患においては、歯科を3ヶ月ごと（年4回以上）に受診している人では医療費、入院回数が抑えられ、これらの疾患が改善され、大幅な入院費用と入院回数の減少にもたらしうことが言えます。

このことにより、皆様にも3ヶ月に一度の受診をお勧めしております。

「言いたい劇場」 小菅りや子

