

唾液の役割について

年齢と共に唾液の分泌が低下します。加齢だけが原因ではなく、服薬の副作用によっても引き起こされている場合があります。唾液は最初の見張り番のような役目をしています。唾液が口の中を正常に守っていることは、身体全体を守っていることなんですね。

① 唾液は酸を中和する作用

食物が口の中に入ると常在細菌が分解して酸を作ります。その為口腔内は酸性に傾きます。この状態が長時間続くと虫歯になります。この酸性状態を防いでくれるのが唾液の役割です。唾液は酸を中和する作用があります。

② 再石灰化作用

虫歯菌が出した酸がカルシウム等を溶かします。唾液の中には歯の成分であるカルシウムやリンが含まれており、これらが付着することにより溶かされた歯の表面を補う作用があります。

この再石灰化作用が弱い人は虫歯になりやすいと言えるでしょう。

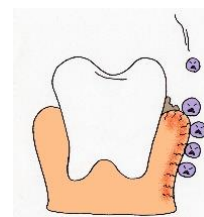
③ 自浄作用 ④ 嚥下作用 ⑤ 抗菌作用

このように唾液には沢山の働きがあります。唾液の出にくい状態をドライマウス（口腔乾燥症）と言います。

このような状態が続くと嚥下困難、虫歯や歯周病、舌の痛みや口臭など様々な症状があらわれます。

初期は自覚しにくい症状ですが口の渇きを感じたら水分を摂取したりガムやキャンディーや梅干しなどを食べてみて下さい。

唾液分泌が促されます。



ドライマウスの特徴

軽症・・・口のネバツキパサついて食べ物が飲み込みにくく、歯垢（プラーク）の増加、口臭など。

初期症状

重症・・・舌のひび割れ、舌の痛みで食事が摂れない。

ドライマウスのチェック

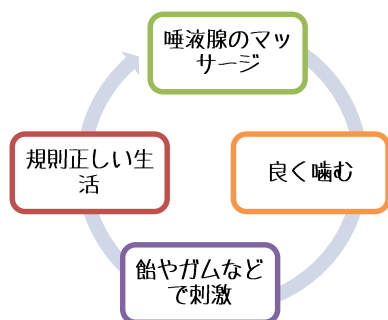
1	口の渇きが3か月以上続いている	はい・ときどき・ない
2	顎の下が繰り返す、あるいはいつも腫れている	はい・ときどき・ない
3	乾いた食物を飲み込む際に水分を飲む	はい・ときどき・ない
4	夜間に喉が渇いて水を飲む	はい・ときどき・ない
5	日中、よく水分を摂る	はい・ときどき・ない
6	口の中がネバネバする	はい・ときどき・ない
7	口の中が粘って話しにくい	はい・ときどき・ない
8	口臭がある	はい・ときどき・ない

鶴見大学歯学部付属病院ドライマウス専門外来問診票より

「はい」 が4つ以上ある人はドライマウスの可能性が高いです。

対処法：

口腔体操：



舌を前方へ伸ばす



頬にくぼみができるくらい吸い込む



舌尖で左右の口角を触る



「ウー」と言い口唇部を前へ突き出す



頬を膨らませ口元から裏が濡れないことを確認する



「イー」と言い左右の口角を引く

