



# だ液の働きと歯と口の健康

～だ液が多い人ほど長生き！？～



## <だ液について>

だ液は、耳下腺、顎下腺、舌下腺という3つの大きなだ液腺から1日に約1～1.5リットルほど分泌されます。



### <主な働き>

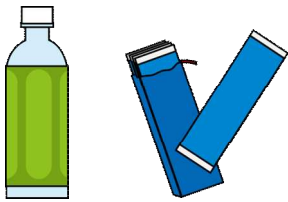
- ・口の中をなめらかにする
- ・歯の表面の汚れ（食べカスなど）を洗いながす
- ・食べ物の消化を助ける
- ・酸を中和して口の中の環境を整える
- ・だ液にふくまれるカルシウム・リン酸・フッ素イオンが歯の再石灰化を促す
- ・だ液に含まれるリゾチーム（抗菌物質）により細菌の増殖を抑える

## <口腔乾燥症とは>

だ液の分泌低下などにより口の中が乾燥する状態

**原因：**加齢、口呼吸、薬の副作用、ストレス、糖尿病、腎臓病、カフェインなどの過剰摂取など

**症状：**舌が乾く、口の中が粘つく、舌がピリピリする、口臭がある、しゃべりにくい、味覚が鈍くなる



## <だ液をたくさん出すためには・・・>

よくかんで食べましょう。

水分をしっかり摂りましょう。（糖分の含まれていない飲み物）

ガムをかむのも効果的です。（キシリトール・シュガーレスのもの）

むし歯、歯周病は夜寝ている間に作られます。夜寝ている間はだ液の出る量が少なくなり、口の中の細菌が増えるからです。だから、**夜寝る前の歯みがきが大切！**



だ液には、歯や口、体によいことがいっぱいです。歯の病気を予防し、食べ物の消化を助け、おいしい食事や会話を楽しむためにもとても重要な働きをしています。健康な生活を送るために普段からよくかんで、だ液をたくさん出すように心がけましょう。そして、**8020運動 達成を目指しましょう！**

8020運動とは、「80歳で20本の歯を保とう」という運動です。

