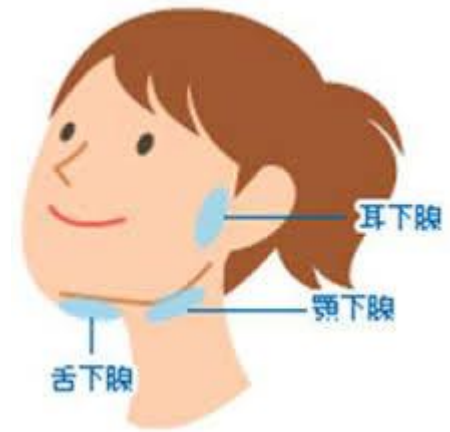


謹 賀 新 年

◆ 唾液のはたらき

唾液は主に耳下腺、顎下腺、舌下腺という大きな唾液腺から 1 日 1.5ℓほど分泌されています。唾液で口腔内を潤すことでたくさんの働きをしています。



医院のお花



自浄作用	細胞や食べカスを洗い流す
消化作用	唾液に含まれる消化酵素によりデンプンを分解する
抗菌作用	細菌の増殖を抑える
粘膜保護作用	ムチン(糖タンパク)が、喉や食道を傷つけにくくする
粘膜修復作用	組織が傷ついた時に、上皮成長因子を修復する
食塊形成作用	食べ物を噛みくだき、飲み込みやすい塊にする
PH緩衝作用	飲食で酸性に傾いたPHを中和させる
再石灰化作用	歯の表面から失われたカルシウムやリンを補って修復する
潤滑作用	発音、発声をスムーズにする

数年前と比べて食事に時間がかかる、またパンなど乾いた食品が食べにくいと感じることがありませんか？

もしかして唾液の分泌量が減少しているかも知れません。

唾液が減少する原因は・・・

加齢 食べるための筋力が落ち咀嚼力が低下するため唾液の分泌量が減少します

女性ホルモンの低下

更年期になると女性ホルモンの分泌が低下し、それに伴い唾液の分泌量も減ります

ストレス 唾液腺は、自律神経に支配されており、ストレスがあると交感神経が強く働いて唾液分泌が抑制されます

生活習慣 食べ物をよく噛まない・早食い・喫煙などで、唾液分泌が低下します

薬の服用 抗うつ薬、睡眠薬、降圧剤などは唾液分泌量を減少させるものがあります

唾液の分泌を促すには・・・

◎よく噛んで食べる⇒噛むことで唾液腺が刺激され分泌量が増えるのが期待できます

◎舌や頬粘膜を動かす体操で唾液腺を刺激し分泌しやすくする

◎唾液腺を刺激するマッサージをしたり温めたりして分泌を促す

当院では舌や顔の体操のリーフレットを用意しております。

体操や唾液腺マッサージの方法は歯科衛生士がお伝えします。

ご遠慮なくお申し付けください。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



治療に関する動画を見る事ができます

定期検診でお待ちしています

メンテナンスの方は

1～2年に一度、
歯周病継続管理の方は

6ヶ月に一度、
レントゲン診査をお勧めします。

久田和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ