

唾液と歯の関係は大切です！

歯は、常に唾液に覆われています。唾液には**洗浄作用**、**抗菌作用**に加えてう蝕（虫歯）から歯を守る多くの働きがあります。

＼ 唾液の役割 /

① 歯の表面を保護する役割（被覆作用）

唾液由来の糖タンパク質を含む（ペリクル）が歯の表面を覆い、う蝕原生菌（虫歯を作ってしまう菌）が産生する酸や飲食物に含まれる酸から歯を守っています。

歯の表面質（エナメル質）は、体の中では最も硬い物質で、水晶と同じくらいの硬さです。しかし酸には弱く PH5.5~5.7 よりも低くなると表面のエナメル質から（ハイドロキシアパタイト）が溶け出します（脱灰）。

糖タンパク質であるペリクルは酸に強く歯の表面の脱灰を防いでいます。

② 歯が溶けるのを防ぎ、溶けた状態をもとに戻す役割（再石灰化作用）

唾液の中にはカルシウムやリン酸塩が含まれています。これらの唾液の成分が歯の石灰化成分であるリン酸カルシウムが溶け出すのを防いでいます。さらに歯からリン酸カルシウムが溶け出した時は、それを補充する再石灰化の役目も果たします。



注意してね！

タバコを常に吸っていると唾液の分泌量は少なく、カルシウムの濃度が減少し歯の再石灰化が促進しにくいので、歯をなくしてしまいますのでご注意ください。

み 禁
た 煙
ら して
？

効果は早くても1ヶ月、多くは半年から1年くらい

唾液腺マッサージ

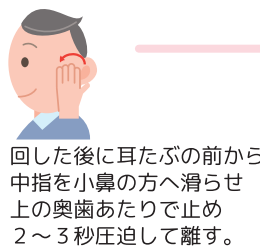


3つの「唾液腺」



● 耳下腺刺激（3回）

耳下腺部を温めた後人差し指から薬指までの3指を耳たぶの下に当てぐるぐる回す。



● 顎下腺刺激

下顎骨の内側の柔らかい部分に親指を当て、舌を突き上げるように押し上げる。そのまま耳の下から顎の先まで順番に押し上げる。



● 舌下腺刺激

両手を組み親指を立て下顎骨の内側に親指を当て、舌が上顎に付くくらい押し上げる。顎の下をトントン軽く叩いて終わる。

