

歯とお口のマメ知識

唾液パワー!

- もしも唾液がなかったら
- 唾液の役割
- ドライマウス症候群（口腔乾燥症）
- 唾液の分泌を促すには



もしも唾液がなかったら

唾液とは、口の中の耳下腺・顎下腺・舌下腺などの大唾液腺や、唇・口蓋・舌下などの小唾液腺から分泌される液体で、無色・無味・無臭、大部分は水分です。ムチンやでんぷん分解酵素のプチアリンなどが含まれています。

あなたの口の中から唾液がなくなってしまったときのことを、想像してみてください。カラカラに乾燥し、のどがひどく乾いて、咳が止まらなくなるでしょう。食事をするのも難しくなるし、しゃべることも困難になります。乾燥した口の中は、ヒリヒリと痛くなることも。

唾液は私たちの健康になくてはならない大切なものなのです。



唾液の役割

唾液は私たちが健やかでいるために、とても大切な働きを担っています。改めて唾液が持つ役割を見ていきましょう。

口の中の健康を保つ役割

- ①「**湿潤・潤滑**」…唾液は口の中を潤します。もしも唾液がなかったら、しゃべったり、食べたりするときに、硬い歯と柔らかい粘膜がこすれて、傷ついてしまいます。
- ②「**洗浄・自浄**」…唾液は口の中を洗い流します。もしも唾液がなかったら、口の中に食べカスが残りに、虫歯や口臭の大きな原因をつくってしまいます。

- ③「**pHを一定に保つ**」…唾液は歯を守ります。食後は口の中が酸性に傾きがちで、その酸が歯を溶かしてしまいますが、唾液が口の中をいち早く中性に戻すことで、歯が溶けてムシ歯になるのを防いでいるのです。

- ④「**再石灰化**」…唾液は歯を強くします。唾液に含まれる成分、カルシウムやリンで食後の酸を中和し、歯から溶け出したエナメル質を補います。また、歯を強くする「スタテリン」というたんぱく質は、徐々に歯にしみこんでいくことで歯を硬くします。

おいしい食事を助ける役割

- ①「**消化**」
唾液の中には、糖質を分解し、体内に吸収しやすい状態にする消化酵素のアミラーゼが含まれています。

- ②「**咀嚼(そしゃく)・嚥下**」
例えばごはんをずっと噛み続けていると、米と唾液が混ざり合い、おかゆのような状態になります。つまりスムーズに飲み下すことができます。

- ③「**味わうことを助ける**」
食べ物に含まれる、「味の元となる物質」は唾液に溶解し、舌の「味蕾(みらい)」と呼ばれる味覚受容器に届くことで味を感じることができるのです。唾液がないと、舌がこすられて味蕾がなくなったり、舌炎を起こすなどで、味物質もきちんと味蕾に届かなくなります。つまり、唾液がなければ「味覚障害」に陥ってしまうのです。





身体に侵入してくる敵と戦う役割

「生体防御」

人体で外に開いている部分（口、目、鼻など）には、外から浸入してくる細菌などを防ぐ役割をしている「生体防御機能」が働いています。

唾液に含まれるリゾチームは、その役割をするもののひとつで、抗菌作用を持った酵素です。リゾチームは唾液だけでなく、涙や汗、リンパ腺、鼻粘液、肝臓、腸管など、生物体内に広く分布していて、色々な細菌感染から生体を守り、生命維持に欠かせないものです。また、唾液に含まれるムチンなどは、菌を凝集させて菌塊とし、口内から排出するはたらきをしています。

ドライマウス症候群（口腔乾燥症）

「ドライマウス症候群（口腔乾燥症）」は、その名の通り「口の中が乾燥してしまう」症状です。

その程度は軽度から重度まで幅広く、軽度の場合、本人も気がつかないケースも多いと考えられます。



ドライマウスの主な症状

- 口が渇く
- のどが渇く
- 口がネバネバする
- パンなどの乾いたものが食べられない
- 味覚がおかしい
- 唇が渇く
- 口の中が痛い
- しゃべりづらい
- よくせきこむ
- むせる
- 口臭が強くなる



ドライマウスの原因と考えられるもの

● シェーグレン症候群

自己免疫疾患のひとつです。自分自身の免疫細胞が自身の唾液腺や涙腺などの外分泌腺を攻撃するため、それら唾液腺や涙腺が破壊されてしまう病気です。唾液や涙をつくる機能が低下するために口や目が乾燥します。

● 更年期障害

更年期障害では、ほてり、のぼせが主な症状ですが、「口渇（のどの渴き）」を訴える人もいます。

● 放射線治療

がんの治療で放射線治療を受けることがあります。のどや鼻などの頭頸部のがんに対して放射線治療を行った際に、照射された部分に唾液腺の組織が含まれていると、唾液腺が破壊されて唾液の分泌が減ってしまうことがあります。

● 薬の副作用

花粉症の薬や高血圧の薬／抗圧剤などの一部の薬には唾液を分泌するのを抑える「副作用」があるものがあります。

このほか、「唾液腺の老化」「アゴや顔の筋肉の低下」「内科的疾患（糖尿病・腎臓病・肝臓病など）によるもの」さらにはストレスや緊張、不安を感じるなど精神的な原因で唾液が少なくなることもあります。

最近では「ドライマウス外来」を設置する病院やドライマウスに対応できる歯科医院も増えてきました。「口が乾燥する」と感じたら、受診してみましょう。

唾液の分泌を促すには

私たちの健康に欠かすことができない「唾液」。たくさん出すにはさまざまな方法があります。

●食事をする

食べ物の味・香り、食事を咀嚼するなど口腔機能が活発になることで、唾液は分泌されます。梅干しやレモンの味や香りを想像してみてください。口の中はどうなりましたか？



●リラックスする

緊張しているとき、気持ちを落ち着けるために、頻繁に飲み物を飲んだりしたことはありませんか？自律神経の働きにより、緊張すると唾液分泌が減り、リラックス状態のときは唾液が出やすくなります。



●唾液腺マッサージを行なう

看護・介護でよく行なわれる唾液腺マッサージは「3大唾液腺」と呼ばれる「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」を刺激するもので、唾液の分泌がよくなるといわれています。



●ガムなどの食品を利用する

ガムを噛むのは唾液分泌に有効な方法です。食事をするとき唾液が出るのと、ほぼ同じ原理になります。また、ガムは甘味があるものが多いですが、甘味は唾液の分泌を促進します。

ただし、多くの甘味料はむし歯の原因となるので、なるべくキシリトールやリカルデントなど、むし歯の原因にならない甘味料配合のガムがよいでしょう。

ガム以外にも唾液促進のデンタルケア用品が市販されています。

