



鏡齒科新聞



唾液のはたらき

唾液は、主に、耳下腺、顎下腺、舌下腺という3つの大きな唾液腺から、1日に1000~1500mlほど分泌されます。

唾液には、健康に関わるさまざまな働きがあります。例えば、食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくしたりする働き。それから、口の中の汚れを洗い流す、酸を中和して、口の中を中性に保つ、細菌の繁殖を抑える、再石灰化によって、むし歯を防ぐといった、口の中を清潔で健康に保つ働きがあります。



つい先日「新年のご挨拶」をしたかと思っていたら、もう一月も残すところ一週間を切ってしまいました。新年早々風邪を引いてしまい、苦い新年のスタートとなりました。皆様の新年のスタートはどうでしたか？一月は行く月、二月は逃げる月、三月は去る月と行事なども多く忙しい日々が続くようで、しっかり地に足をつけて、有意義に過ごしたいものです。受験生の皆さん、ラストスパートです。新芽が芽吹く頃にはきっと良い便りが届くことを楽しみにしています。インフルエンザも、流行しているようです。体調管理をしっかりしないとイケませんね。皆様もお気をつけ下さい。



pista.jp - 3577781



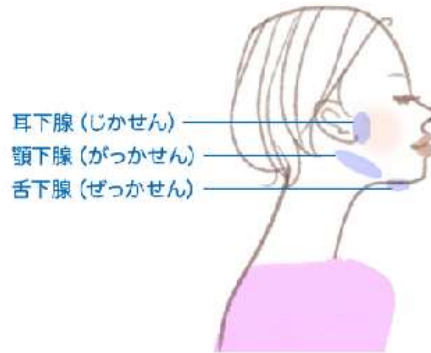
唾液の分泌量
1日に約1000~1500ml
安静時 毎分 0.3~0.4ml
刺激時 毎分 1~2ml

唾液の主な作用

- 浄化作用
- 殺菌作用
- 消化作用
- 再石灰化作用
- 緩衝作用

口内環境セルフチェックをしてみよう！

- 虫歯がある
- 歯磨きのとき出血や痛みがある
- 虫歯治療を途中で辞めてしまった
- 歯茎に腫れがある
- 歯の間や根元に歯垢(しこう)が溜(た)まっている
- 口の中がネバネバする
- 歯の一部が黒く(茶色)になっている
- 舌に白いものが付いている
- 口の中が乾燥する
- 歯茎が痩せ、歯が長くなってきた
- 口臭がある
- 硬いものが嚙(か)みづらい
- 歯がぐらぐらする
- 歯茎を押すとぶよぶよする



耳下腺 (じかせん)



顎下腺 (がっかせん)



舌下腺 (ぜっかせん)

あなたはいくつ当てはまりましたか？
上記の症状に当てはまった方は、歯科医院を受診しましょう

人差し指を耳たぶの下あたりに当てて、後ろから前へぐるぐる回すように押す。

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押す。

両手の親指をそろえ、あごの真下から、舌をつきあげるように、グッと押す。