

口は健康のもと Vol.193

唾液の機能について

唾液には様々な働きがあります。話したり噛んだりする際に、舌、頬の粘膜、歯などが引っ付いてしまわないようにする潤滑剤となったり、噛んでばらけた食べ物を、飲み込みやすい塊にまとめるための「つなぎ」の役割があったりします。また、消化酵素、抗菌成分、さらには微細な虫歯を修復する再石灰化成分、酸を中和する成分など、八面六臂の働きがあります。

口の機能が低下すると、唾液が出にくくなります。唾液の分泌を改善する方法に唾液腺マッサージがあります。耳下腺のマッサージは両頬に手のひらを当て、10回まわすようにします。梅干を想像して頬が痛くなるあたりをマッサージすると効果的です。顎下腺や舌下腺のマッサージは、下顎の内側にある軟らかい皮膚の部分を、親指で位置を変えながら奥歯側から前歯側に押していきます。食前にマッサージ行くと、食事時の唾液の働きを改善することができます。

糖尿病、自己免疫疾患であるシェーグレン症候群、たくさんの薬を飲んでいる副作用などで唾液が出にくいこともあります。この場合は唾液腺マッサージだけでは改善しませんので、医師や歯科医師に相談してください。



奥羽大学歯学部附属病院

地域医療支援歯科 准教授 鈴木 史彦