

# だ液の役割とは？

だ液は、口の中を守っているって本当？

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



口の中の「だ液」には、次のような働きがあります。

## 【1】消化を助ける

噛んでいるうちに食べ物と混ざって（食べ物を）柔らかくして飲み込みやすくし、消化を助けています。

## 【2】粘膜の保護

口の中の全体をおおって保湿し、口の中が傷つかないように保護しています。

## 【3】再石灰化の促進

カルシウム・リンなどのミネラル分が多く、歯の修復作用があります。

## 【4】細菌の繁殖を防ぐ

抗菌作用を持ち、細菌の増殖を防いでいます。

## 【5】pH（ペーハー）の維持

食事後の酸性に傾いた口の中を中性にする働きがあります。

また、上記の他に、口の中だけでなく、老化の防止、がん予防など、全身の健康を守る役割をあわせ持っています。

しかし、年齢とともにだ液の水分量は減少してしまい、口の乾きだけでなく、味覚が鈍くなったり、口内炎・ムシ歯・歯周病になりやすくなったり、口臭の原因にもなります。

対処法としては、

●唾液腺マッサージ、舌の運動

●よく噛んで食べる

などがあります。

そのほか、ガム・梅干・レモン・昆布・納豆など、だ液が出やすい食品も摂り入れてみてください。

