

歯を酸から守る中和作用 ～唾液の働き～



「だ液」とは

- ・人の口の中に存在する水分で、「つば」や「よだれ」とも呼ばれます。
- ・一日に1～1.5ℓもの量が分泌されています(成人)。
- ・たくさんの成分が含まれ、お口の中の環境を整える酵素やたんぱく質、抗菌物質等が含まれています。
- ・分泌量や性状には個人差があります。過度のストレスや病気、お薬の副作用等に影響されることもあります。

だ液にはいろんな働きがあります

消化作用

アミラーゼ
デンプンを分解する

抗菌作用

ラクトフェリン
細菌の発育を抑える

潤滑作用

ムチン
口の中を保湿、滑らかにする

中和作用

重炭酸塩
酸を中和する
今回のポイント!

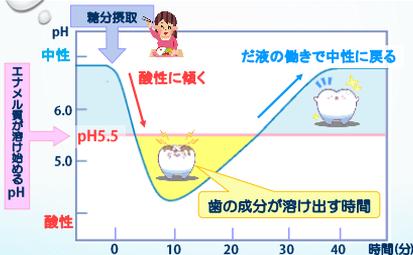
再石灰化作用

スタテリン
歯の成分を補う
(カルシウム・リン)

だ液の「中和作用」とは

お口の中は、食べ物が入ると中性から酸性に傾き始め、歯が溶けやすい環境になります。

しかし、だ液中の成分である重炭酸塩がお口の中のpHを一定に維持しようと働くことで、酸性に傾いたお口の中が再び中性状態に戻っていきます。



不規則な食生活は、だ液の中和作用が活かされず、歯の成分が溶け出す時間が長くなってしまいます。

Question !

食後、すぐに歯磨きをしてもいいの??

Yes or No

「食後すぐに歯磨きをすると、歯が削れてしまう」という話を耳にされたことはありませんか？
このお話のポイントは、実は「だ液」にあります。

食後すぐ歯磨きをしてもいいの？



Answer

Yes!

通常の食事の後であれば、すぐに歯磨きをしても歯が溶けたり、削れたりする心配はありません。

それはだ液の中和作用によって歯が溶けないよう守られているからです。

通常の食事の時は、早めに歯磨きをしてプラーク中の細菌を取り除き、むし歯を防ぐことが重要です。



プラーク (=細菌の塊) を放置すると…

糖분을エサに細菌が活動！酸を出し歯を溶かし始める。

ただし！

酸性の強い食品を頻繁に摂る習慣がある人は注意！



酸性の強い食品を摂った後は、歯の表面が軟らかくなり歯磨きで簡単に傷つきやすくなっています。

- ・水などでうがいをして酸を取り除きましょう。
- ・歯磨きは1時間程度待ってから行いましょう。

だ液の働きを最大限を活かすには、規則正しい食生活と歯磨き習慣が大事です！だ液の力を借りてお口のトラブルを防ぎましょう！

