

唾液の持つ力 知っていますか？

ちから

東京都立心身障害者口腔保健センター

1

唾液とは

唾液は体や口の中を健康に保つために重要な役割を担っています

- 唾液は1日に1～1.5L分泌されています。(就寝時はほとんど分泌されていません)
- 唾液の成分のほとんどは水分ですが、水分以外にも機能的な成分が含まれています。

500mlペットボトル3本分くらい！

唾液の成分	割合
水分	99.5%
カルシウム	0.5%
リン	
ムチン	
IgA	
アミラーゼ など	

引用：歯科衛生士2023年2月号 こんなにスゴイ！編

2

唾液はどこから出るでしょう？

- 唾液の主要な出口は3つあります。

耳下腺 (2.5%)
顎下腺 (6.0%)
舌下腺 (8%)

唾液の出口が近いところは歯石がしやすい！

唾液中のカルシウムによってプラーク(汚れ)が固められるため

主要な唾液腺の他に小唾液腺があり、小唾液腺は歯肉以外の粘膜に広く分布しています。

舌下腺

下の前歯の裏側

顎下腺

上の奥歯の外側

耳下腺

引用：歯科衛生士2023年2月号 こんなにスゴイ！編

3

唾液の作用

《口や身体の健康を保つ》

抗菌免疫

唾液中の物質(IgAなど)により、細菌の増殖を抑制します。

緩衝

唾液は、酸性に傾いたお口の中を中性に戻す役割があります。だらだら食べはやめましょう。

再石灰化

唾液中の成分により歯の質が弱くなった部分を補う手助けをします。

自浄

唾液が行き渡り、食べカスや細菌を洗い流します。

唾液

4

唾液の作用

《食べる楽しみを支える》

潤滑保護

歯や粘膜の乾燥を防ぎ、歯の表面に膜をつくり細菌から守ります。

消化

消化酵素が食べ物と混ぜ合わさり、胃で消化しやすいよう分解します。

味覚刺激

味成分が唾液に溶けることで、味が感じられます。

食塊形成

食べ物が唾液と混ざり塊になることで、飲み込みやすくなります。

唾液

口や身体を健康に保つためにとても大切！

5

唾液が減るとどうなるでしょう？

- ① 自浄作用が低下する
⇒ 口腔内の細菌が増殖するため、むし歯・歯周病になりやすいです
- ② お口の中が乾燥する
⇒ 味が分かりにくくなります
・ 食べ物の飲み込みや、会話がしにくくなります

食事や会話などの日常生活【QOL】に大きな影響を及ぼします

6

唾液が減る原因はなんでしょう？

- 飲んでいる薬の副作用
- 口呼吸、普段から口が開いている
- 加齢

では、唾液量を増やすためにはどうしたらよいでしょう？

7

①唾液腺マッサージ

唾液腺の中に溜められた唾液を両手で押し出す！！

舌下腺

- ①親指を立てて、顎の下を押すように刺激する
- ②やさしく押し上げ10回程度くり返す

耳下腺

- ①耳の下より少し前を、人差し指、中指、薬指で回すように刺激する
- ②ゆっくりやさしく、10回以上くり返す

顎下腺

- ①手をグーにして、顎の下にはめるように置く
- ②後ろから前へ10回以上動かす

8

②舌の体操

舌を回すことで唾液腺付近の筋肉を刺激！！

1. 口を閉じて、外側の歯ぐきをなぞるように時計回りに舌を回す
2. 反時計回りに、20回

1周3秒 20回！！

9

③仕上げ磨き時の頬粘膜排除

～唾液腺を意識して行うことで唾液量増加にもつながる～

仕上げ磨きの際、頬粘膜の口輪筋と顎堤の間に指を入れ、頬粘膜をすることで口の中がみやすくなると同時に、小唾液腺付近の筋肉を刺激することで唾液の分泌を促す効果も期待できます！！

注：✖ 頬を引っ張る
● 指を押し下げる、押し上げる

10

④薬の見直し

口腔乾燥が起こりやすい薬

- 抗うつ剤
- 鎮痛剤
- 抗パーキンソン剤
- 降圧剤

※症状がみられる場合は、見直しができないか主治医に相談してみましょう。

⑤保湿剤、洗口剤の使用

お口の乾燥がある場合は、保湿剤を配合した洗口液、ジェル、スプレーを使うことで補うことができます。詳しくはスタッフへご相談ください。

11

まとめ

唾液はお口の健康を維持するために重要な役割を果たしています。唾液の分泌量を増やすことは全身疾患を予防する方法の1つにもなります。そのためにも、食事前のマッサージや就寝前にブラッシングをすることで唾液の機能を高めましょう！！

12