

ア歯科 ケア通信

こんにちは
ケア通信46号です！

46号のテーマ

- アシカくんクイズ（唾液について）
- 唾液の働き
- 実践しよう！今日からできること
- うがいでお口のトレーニング

みなさん、こんにちは。以前と比べて、お家で過ごす時間が長くなりましたね。今まで時間がなくてできないとあきらめていたことにチャレンジしてみませんか？

このケア通信の紙面が、少しでもみなさんのお役に立てれば幸いです。

アシカくんクイズ（唾液について）

Q：唾液は1日にどれくらい作られるでしょうか？



①50ml ②100ml ③500ml ④1000ml

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分泌されます。

お口ととても関係の深い唾液は、これまでケア通信でも取り上げてきましたが、改めて唾液の働きを再確認してみましょう。



答えは次のページ

唾液の働き

〈自浄・抗菌作用〉

食べかすやプラークを洗い流し、抗菌作用をもつ成分がお口の中の細菌の増殖を抑えます。

〈消化作用〉

唾液に含まれる酵素により、食べ物を消化しやすくします。

〈粘膜保護・潤滑・修復作用〉

唾液が歯や粘膜を保護し、乾燥を防いで、食事や会話がスムーズになります。また傷の治りを助ける働きもあります。

〈緩衝・再石灰化作用〉

食後、むし菌により酸性になったお口の中を中性に戻して歯の脱灰を防ぎ、歯の再石灰化を促して、むし菌予防に役立ちます。



溶け出した歯の成分であるカルシウムやリンが唾液の作用で再び歯に戻っていくこと



実践しよう！今日からできること

- ◆寝ている間は唾液もほとんど出ていないためお口の中の細菌数が増えやすくなります。寝る前の口腔清掃はとても重要です。歯ブラシの他にフロスや歯間ブラシを使って細かいところのプラークも除去しましょう。



◆早食いは、唾液減少にもつながります。
時間に余裕のある時は、ゆっくり味わって
食事をしましょう。



◆痛くて噛めないなどお口の中での困りごとがあれば、治療を受けて噛める状態にすることも大切です。また、痛いところがなくとも定期的に検診を受けましょう。



※唾液に関する主な挿絵

岡崎好秀著書 図書印刷株式会社

「だ液は健康を守る “まほうの水” カミカミおもしろだ液学」より引用

うがいでお口のトレーニング

ブクブクうがいやガラガラうがいは、うがいの方法を意識して行うことで、複雑な口腔機能が鍛えられます。2つご紹介します。

①ブクブクうがい

- ・頬全体を膨らませる
- ・目安として10秒くらい行う



- ・口から水がもれない
- ・鼻に水がまわらない
- ・口の機能をフルに動かしている



②ガラガラうがい

- ・上を向いた状態で行う
- ・目安として10秒くらい行う



- ・水がこぼれないように調整している
- ・複雑な口の動きをしている

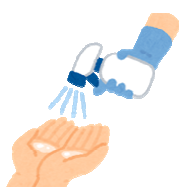


お口のトレーニングにつながるので、
慣れたら普段より長く多めに続ける
ことが大切！



※日本歯科医師会HP
オーラルフレイル予防のための口腔体操より

コロナウイルスワクチン接種後でも変異型が出ており、まだ本来の生活様式に戻すことは難しい状況です。このため、院内の感染予防対策や患者さんへのお願いは、前回掲載しましたケア通信45号の対策を継続しております。ご理解とご協力をよろしくお願いします。



**感染症拡大防止に
ご協力ください**



ア歯科のホームページでケア通信のバックナンバーがご覧頂けます。



ア歯科 ケア通信

検索