



唾液が出ていなくなるやぶらくなる問題

① 虫歯が増える

唾液には、虫歯菌が出す酸を中和し、酸で溶かされた歯を再生する働きがあります。唾液が少ないとこの働きが弱くなり、虫歯が進行・増加する危険があります。

② 歯周病が進行しやすくなる

お口の中には様々な細菌がいますが、普段は唾液の抗菌作用によって、細菌の増殖は抑えられています。しかし唾液が少ないと、**毒性の強い歯周病菌が増殖し**、歯周病が進行しやすい状態になってしまうのです。

③ 口臭が強くなる

唾液が減ると、お口の中の細菌が増え、**口臭の元になる臭いガスを発生させます**。

④ 口内炎が出来やすくなる

口の中は唾液によって保護・殺菌され、傷を修復して守られています。唾液が少ないことで、粘膜が傷つきやすくなると口内炎が出来やすくなります

唾液は一日に1〜1.5ℓも分泌されていると言われており、**あなたのお口や全身の健康を支えています**。自分で出来る対策にも限界があるため「口が乾く」「口内炎が治らない」「口がネバネバする」など心配な時は早めの歯科受診をおすすめします。

○バランスよく両方の唾液を出す工夫をしましょう。

○お風呂あがりや寝る前などリラックスしている時に試してみるといいかも

唾液腺マッサージ

1 耳下腺 (じかせん)



人さし指から小指までを頬と耳たぶの間にあて、奥から円を描くように回す。

2 顎下腺 (がつかせん)



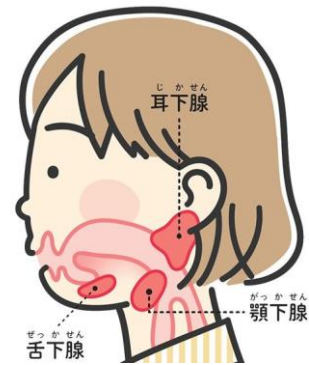
耳の下からあご先まで、あごの内側の何か所かを指先で押す。

3 舌下腺 (ぜっかせん)



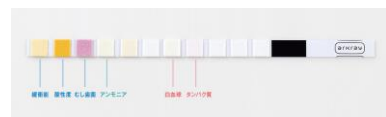
両手の親指を揃え、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げる。

大きな唾液腺は3つあります。指で押すと唾液がでできます。



唾液を出すためには？

ラビット歯科では検診用の多項目・唾液検査システム(SMT)を導入しています。



SMTは試験紙を用いて、むし歯菌・酸性度・緩衝能・白血球・タンパク質・アンモニアの6項目を測定します。

〔むし歯菌〕 むし歯菌が多いと、歯の表面に歯垢(プラーク)が付着しやすく、歯の健康を損なうことが知られています。

〔酸性度〕 唾液の酸性度が高いと、口腔環境は酸性になり、エナメル質などの歯質が溶解(脱灰)しやすくなります。

〔緩衝能〕 唾液には、むし歯菌や食物由来の酸を中和する機能がありますが、その働きが弱いと、エナメル質などの歯質が溶解(脱灰)しやすくなります。

〔白血球〕 歯と歯ぐきの間で細菌や異物が増加すると、生体の防御作用により唾液中の白血球が増加することが知られています。

〔タンパク質〕 口腔内細菌や、歯と歯ぐきの間にあるバイオフィーム(プラーク)の影響により、唾液中のタンパク質が多くなることが知られています。

〔アンモニア〕 口腔内の細菌総数が多いと、唾液中のアンモニアが多くなることが知られており、口臭等の原因になるといわれています。