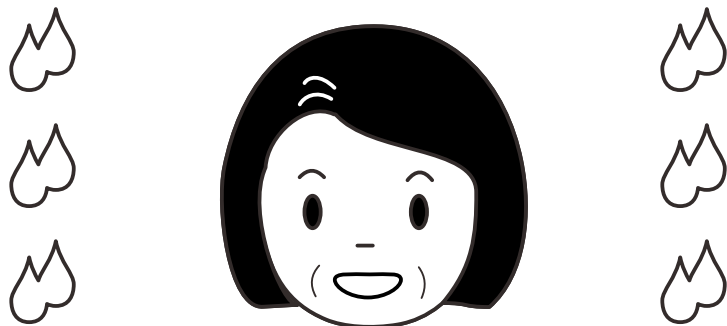


だ え き 唾液

トレーニング



宣言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
 げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



唾液とは 健康のために、なくてはならない「唾液」

唾液はどこからやってくる？

唾液とは、3つの大唾液腺と無数の小唾液腺から口の中に分泌される液のことです。一日の総分泌量は1~1.5リットルにもなります。唾液腺からは常に新しい唾液が分泌され、口の中を湿らせて一定の状態に保っています。

《3つの大唾液腺》



唾液の正体は何？

唾液の大半は水分ですが、他にさまざまな成分が含まれています。これらの成分が、私たちの健康にとって大切な役割を果たしています。

《唾液の成分》



- 水分 (99.5%)
- 無機成分
ナトリウム
カリウム
炭酸水素
無機リン
カルシウム
- 有機成分
アミラーゼ(酵素)
IgA(免疫物質)
ラクトフェリン(抗菌物質)
リゾチーム(酵素)
ムチン(タンパク質)
ラクトペルオキシダーゼ(酵素・抗菌物質)

唾液はただの水ではありません

2つのタイプ

唾液の分泌は交感神経と副交感神経によってコントロールされており、「サラサラタイプ」と「ネバネバタイプ」の唾液があります。

サラサラの
しょうえきせいだえき
「漿液性唾液」

主に耳下腺から分泌され、量は多めでサラサラです。リラックスした雰囲気よく噛んで食事をする、副交感神経が働いてこの唾液が出るため、消化吸収がよく、おいしく味わうことができます。

ネバネバの
ねんえきせいだえき
「粘液性唾液」

過度のストレスがあると交感神経が優位になり、この唾液が分泌されて口の中が乾いたり、ネバネバした状態になります。食べ物は飲み込みにくく、おいしさを感じにくくなり、消化吸収が悪くなります。

唾液の役割

口を潤すだけではありません

1 粘膜を潤し、滑らかにする

しゃべったり食べたりしても口の中が傷つかないのは、唾液が口の中を潤しているからです。

唾液が少ないと口の中が乾燥して「ドライマウス」の状態になります。

→ドライマウスについては次のページへ



5 味覚

食べ物に含まれる物質が唾液の中に溶け込み、舌の「味蕾(みらい)」という器官に届けられて味を感じることができます。

唾液が足りないと味蕾まで味が届かず、本来の味がわからない「味覚障害」が起こります。また、舌が擦れて味蕾が正常に機能しなくなることもあります。

2 消化を助ける

唾液の中には、消化酵素のアミラーゼが含まれています。アミラーゼは糖質を分解し、体内に吸収しやすくします。

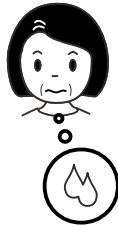
6 清潔に保つ

唾液は口の中を洗い流す役割をしています。唾液の量が少ないと口の中が汚れやすく、虫歯や口臭の原因になります。



3 飲み込みを助ける

食べた物が唾液と混ざり、飲み込みやすくなります。



7 虫歯になるのを防ぐ

唾液によって口の中を中性に保ち、歯が溶けて虫歯になるのを防ぎます。

4 細菌の感染を防ぐ

唾液に含まれるリゾチームには抗菌作用があり、口から入ってくる細菌から体を守ります。

また、唾液に含まれるムチンには、菌を集めて排出する働きがあります。



8 溶けた歯を修復する

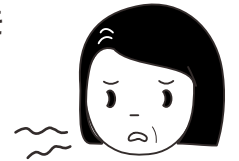
カルシウムやミネラルを歯に補充し修復する「再石灰化」の作用があります。



唾液が少ないと起こるトラブル

ドライマウスとは

唾液の分泌が減り、口の中が乾燥している状態を「ドライマウス」と呼んでいます。その程度は、軽度から重度まで幅広く、本人が気付いていない場合もあるようです。



考えられる原因は

ドライマウスになる原因はさまざま、ストレス・薬の副作用・病気・加齢などの他、口で呼吸することなども影響します。

- 加齢 老化による体内の水分量の低下や噛む筋力の低下で、唾液の分泌が減少しているケースが多い。高齢であってもよく噛んで食べられると唾液の量はほとんど減らず、ドライマウスになりにくい。
- 薬の副作用 高血圧の薬・アレルギー症状を和らげる抗ヒスタミン薬・鎮痛薬・抗うつ薬などは、副作用として口の乾きが現れる。
- ストレス 唾液の分泌は自律神経によってコントロールされているため、過度なストレスがあるとサラサラの唾液が減少する。
- 病気 糖尿病・シェーグレン症候群・腎不全・脳血管障害などの病気の症状としてドライマウスが起こることがある。
- 更年期障害 更年期の症状のひとつに喉の渇きが見られることがある。

ドライマウスになると

- ・口や唇が乾く
- ・喉が渇く
- ・口がネバネバする
- ・味覚がおかしい
- ・話がしにくい
- ・口の中が痛い
- ・よく咳込む
- ・よくむせる
- ・パンや乾いた物が食べにくい

摂食障害
嚥下障害

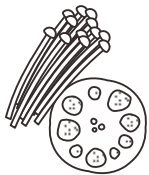
うまく食べられない・飲み込めない状態に…

唾液の分泌を増やすには

ドライマウスは予防が大切!

よく噛む

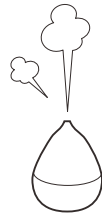
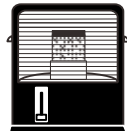
噛む回数を増やす工夫をしましょう。噛みごたえがある食材を取り入れたり素材を大きめにすると、噛む回数を増やせます。



- ・繊維の多い根菜 (ごぼうやれんこんなど)
- ・きのこ類
- ・生野菜
- ・貝類
- ・海藻(ひじきなど)

口呼吸をしない

乾燥した部屋にいると、鼻が乾いたり鼻が詰まって口呼吸になりやすくなるため、適度に加湿しましょう。(すでに鼻炎の方は、無理のない呼吸方法にしましょう)



水分補給

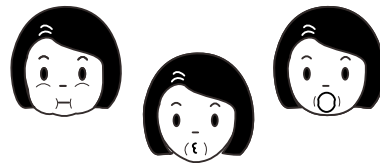
適度な水分補給は口腔の乾燥を防ぎ唾液の分泌を促進します。できるだけ糖分が含まれていない飲み物で水分を摂りましょう。



朝起きて歯磨きの後にまずコップ1杯程度飲むのがおすすめです

口腔体操

唾液腺を刺激するマッサージや口腔体操は、唾液の分泌を促すのに効果があります。飴をなめたり、ガムを噛んだりするのもひとつの方法です。



お口の体操やマッサージを試してみましょう!

→5~7ページへ

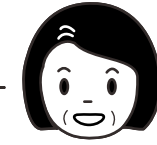
会話する

人と会話をしたり、笑ったり、歌ったりすると表情筋がよく動き、唾液腺が刺激されます。

やってみよう 唾液トレーニング

毎日続けて行くと口の機能が高まり、ドライマウスが緩和されたり、唾液の減少を予防できます。唾液を飲み込むことで嚥下の訓練にもなります。

唾液がたくさん出ているとご飯がおいしく食べられます



風邪やインフルエンザなどの感染症や、歯周病・虫歯・口臭などの予防効果も期待できます

舌の体操

舌を動かすことで、舌の下にある唾液腺(舌下腺)を刺激し、唾液の分泌を促します。

①口を開けて

舌をべーっと下に思いきり出す



突き出した舌を左右に動かす



唇の周りに円を描くように舌を大きくゆつくりと動かす



②口を閉じたままで

頬の内側から、舌先でほうれい線を押上げるように回す



ほうれい線

舌先で奥歯から前歯へ、反対の奥歯へとなぞるように回す



それぞれ1日3回行う

ドライマウス外来のある病院や、相談ができる医療機関も増えています。

やってみよう

唾液トレーニング

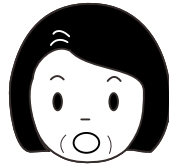
お口の体操

①パタカラ体操

舌の下にある唾液腺(舌下腺)を刺激します。

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字をそれぞれ10回ずつ発音する

この4文字を言うだけで舌全体が動き、舌下腺が刺激されて唾液の分泌を促します。

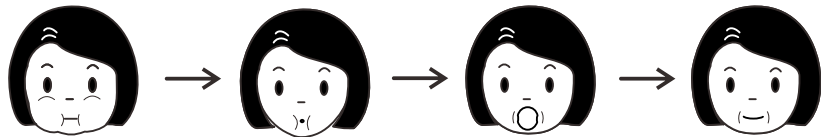


「パパパパパパパパパパ」
「タタタタタタタタタタ」
「カカカカカカカカカカ」
「ララララララララララ」

②あごの体操

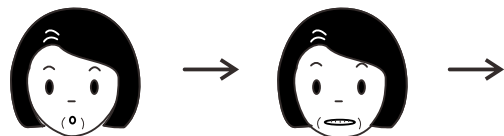
あごの下にある唾液腺(顎下腺)を刺激します。

口を閉じたまま頬を大きく膨らませる
次は頬を大きくすぼめる
口を大きく開けて2秒数える
ゆっくり口を閉じる



③ウーイー体操

口をすぼめて「ウー」
「イー」で横に広げる
「ウーイー」と声を出してゆっくり5回、1日3セット行う



「ウーイー」

やってみよう

唾液トレーニング

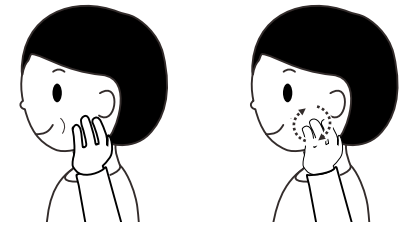
唾液腺マッサージ

3つの大唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)を刺激するマッサージで、唾液の分泌を促します。

①耳下腺を刺激

耳の手前(奥歯の上辺り)を両手の3本の指でおさえる

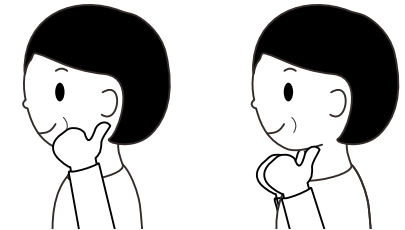
やさしく円を描くようにくるくと10回まわす



②顎下腺を刺激

耳の下を両手の親指でおさえる

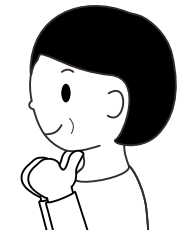
耳の下からあご先に向かい、10~20回程度押す



③舌下腺を刺激

両手の親指を揃えて、あごの真下(舌の付け根辺り)を何度か押す

片手の人差し指を横にして叩くようにしてもよい



①~③を1日1~3セット、食事の前に行うと効果的