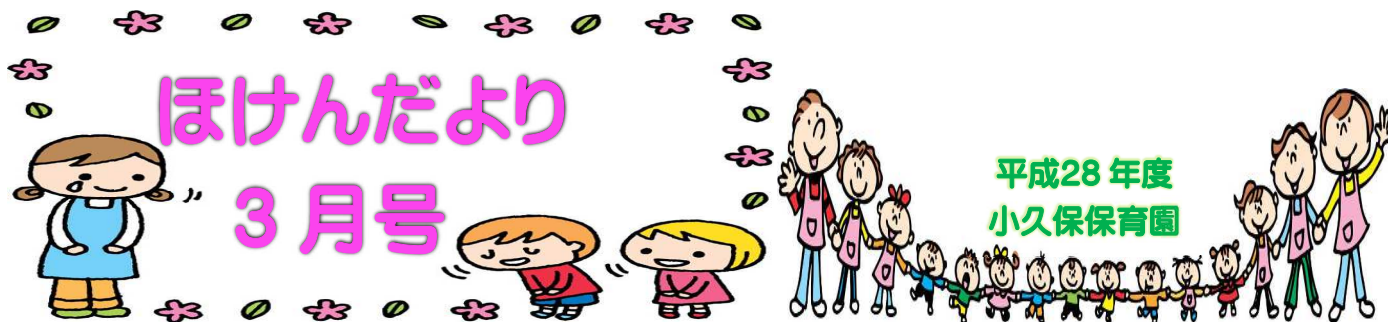




●「つば」のチカラで風邪を撃退？ 唾液の作用がスゴすぎる●

寒くて空気が乾燥する冬。特に口腔内が乾燥していると、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。この永遠の冬の課題に対抗すべく注目を集めているのが“唾液”。唾液には、口を湿らせるなど口腔内の機能維持はもちろんのこと、流感予防をはじめ、全身の健康に関わるスゴイ作用が備わっているのです。そもそも唾液とは、唾液の成分は99.5%が水分でできており、残りがナトリウムなどの無機質と、酵素などの有機質です。大人 1 人が一日に出す唾液の量は、なんと約 1.5L！ 口内の食べ物を体内に吸収しやすくする消化液であるとともに、主に口腔内の機能維持を担っている分泌液です。

唾液は大きく分けて 6 つの作用を持っています。

- ・おいしさを感じる作用
- ・洗浄作用
- ・中和作用
- ・歯やほっぺたを守る作用
- ・口の中を湿らせる作用
- ・消化作用



現代人の唾液分泌量は減少傾向にあります。従来であれば 1.5L あったところ、近年は 800ml～1L ほどに減っているのではといわれており、その最たる理由は「よく噛む機会が減ったため顎や唾液腺が退化した」との説が有力です。

そもそも口は、食べ物を噛んですりつぶし、消化液で吸収しやすくするために発達した臓器です。噛むことが唾液分泌のスイッチとなっており、噛む→唾液が分泌される→食道～胃まで消化吸収の準備が整うという仕組みになっています。ところが現代の食事は柔らかく食べやすくなっており、噛む機会が急速に失われています。子どもの歯の本数が減り、顎が小さくなっているように、噛む力、ひいては唾液の力は使わないとどんどん退化してしまいます。そこで、噛むこと+生活上のちょっとした心がけを習慣づけ、唾液の正常な分泌を促進しましょう。

- ・よく噛む
- ・口呼吸をしない
- ・唾液の出やすい姿勢をクセづける
- ・舌回しエクササイズをする



口を閉じ、口腔内で舌を歯茎にそわせて回す。この運動を一日 30 秒行いましょう。

