

美味しいものを食べて、 健康に過ごしましょう

美都デンタルクリニック 早坂 美都

毎日の食事を楽しく美味しく召し上がっていますか？年齢を重ねるとともに「歯、歯肉、嚙下」の状態が気になりませんか？

歯から健康は作られ、歯から健康は崩れます。その口と歯の最重要ポイントが「唾液」なのです。唾液が少なくなると口の中が汚れやすくなり、歯から全身の健康が蝕まれていきます。

唾液は、ただ口をうるおすためだけに分泌されているものではありません。次のように、実はさまざまな働きをしています。

- 発音しやすくする。
- 咀嚼をしやすくして食べ物を飲み込みやすくする。
- 食べ物を消化し、味を感じやすくする。
- 歯から身体を守り虫歯を予防する。

唾液は口の中で潤滑油のような働きをしているため、咀嚼や発音をスムーズにする効果があります。口の中が乾燥すると話しにくくなるのは、潤滑油が少なくなるためです。

また、唾液にはアミラーゼという消化酵

素が含まれており、食べ物の消化を助ける働きをしています。

このほか、リゾチームなどの抗菌物質も含まれており、歯から体を守る働きもあります。虫歯菌が作り出した酸を中性に近づけたり歯の再石灰化を促したりすることから、虫歯の予防にも効果的です。

最近では歯磨剤のコマーシャルで「再石灰化を促す」という言葉も使われているので、「再石灰化」を聞いたことがあるかもしれません。再石灰化とは、唾液によって行われる歯の修復作用のことです。私達の口の中では常に脱灰と再石灰化という現象が起きていますが、このバランスが崩れると口腔内トラブルの元になります（図1）。

脱灰とは、口腔内に住み着いている虫歯菌（ミュータンス菌）が食べ物に含まれる糖を使って酸を作り出すことから始まります。菌が作り出した酸が歯の表面のエナメル質を溶かしてしまい、カルシウムやリン酸が溶け出した状態が「脱灰」です。

しかし、唾液の働きによってカルシウム

やリン酸が再び歯に取り込まれると、歯は脱灰から元の状態に戻ります。このしくみが「再石灰化」です。

実は、歯の表面には小さな孔が開いています。柱状節理のように見えているのはエナメル小柱といわれるもので、歯の表面のエナメル質を構成しています。ここに酸が付くと表面が溶けてきます。しかし、唾液の中の成分によって、歯の表面が修復されます。

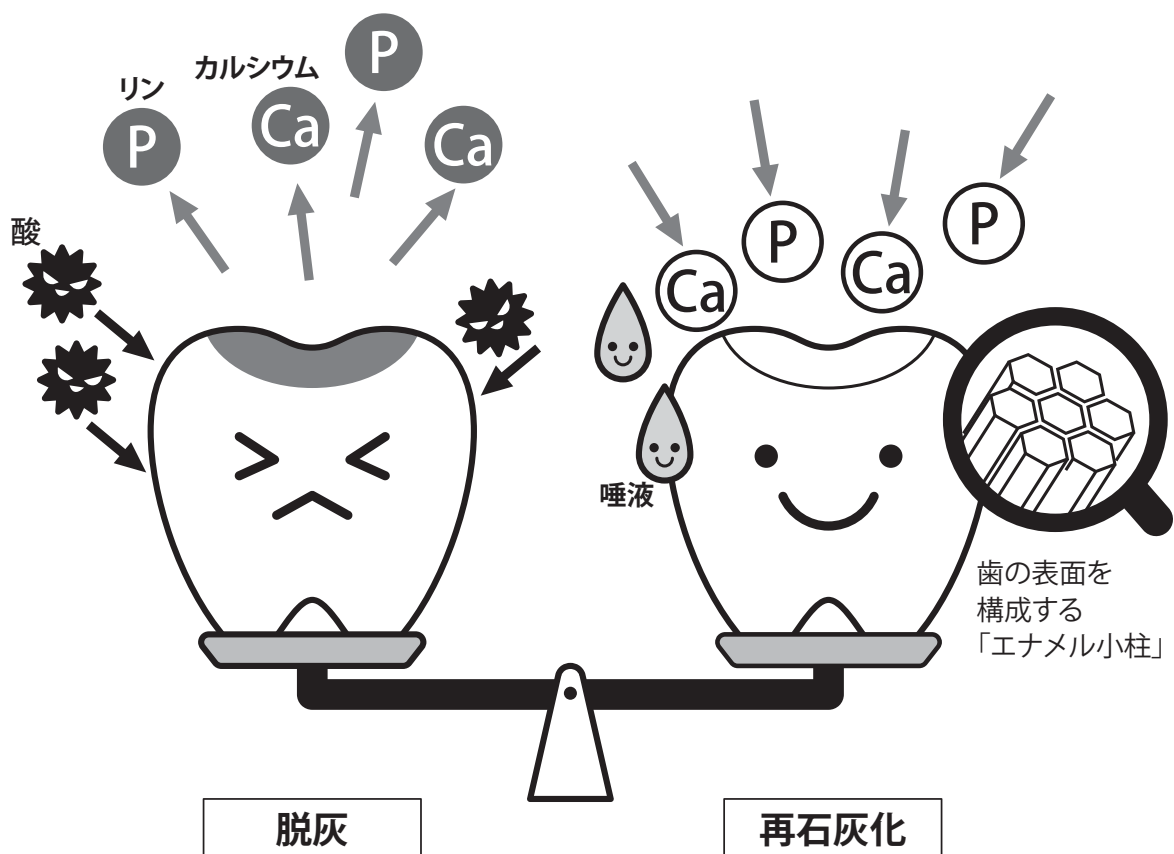
食事のたびに、歯の表面は脱灰と再石灰化を繰り返しているのです。

唾液には、酸を中和する緩衝作用がある他、歯の成分であるリン酸やカルシウムが含まれています。唾液の緩衝作用によって口腔内が中性に戻ると、リン酸やカルシウムがエナメル質に取り込まれていき、歯の再石灰化が進みます。この再石灰化は、食後20～40分ほどで始まります。

食後すぐに歯を磨くのが良いとされてきましたが、口腔内が中性に戻ってからの歯磨きのほうが、エナメル質を傷つけにくいとも言われていますので、食後はお茶を飲んだりして、一息いれてから歯磨きするのが理想と言えそうです（図2）。

また、唾液は加齢やストレス、口呼吸な

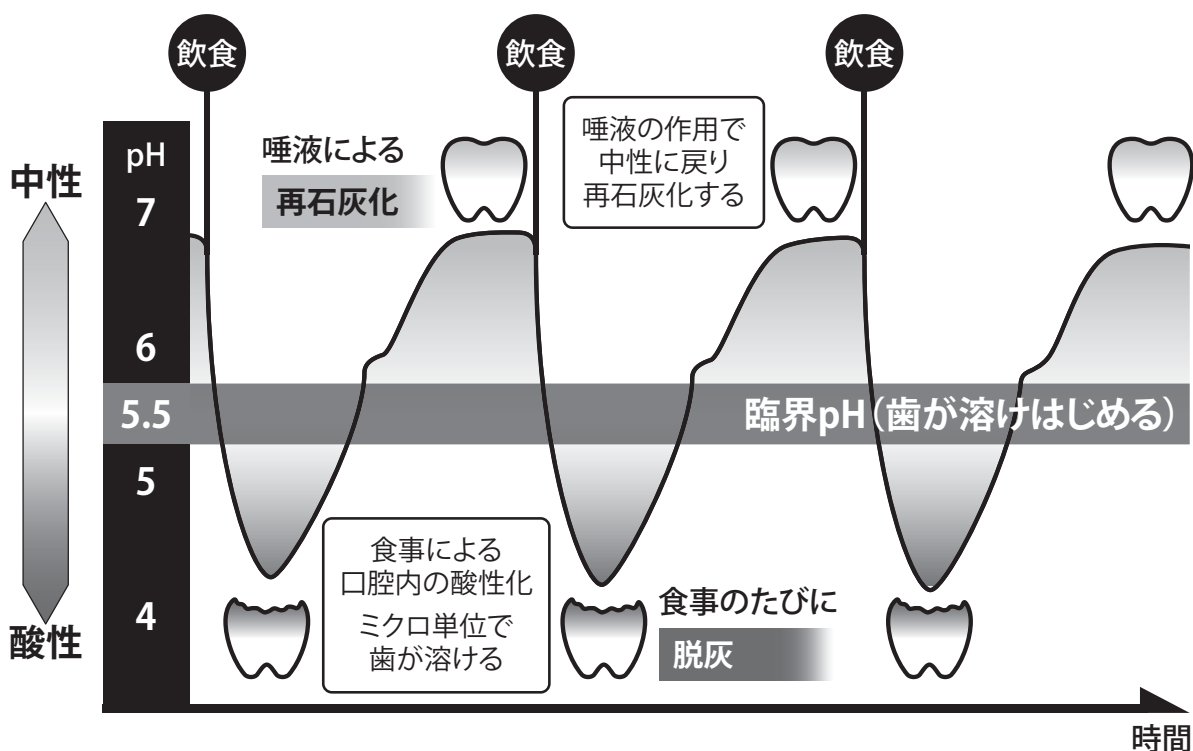
図1 歯の脱灰と再石灰化



虫歯菌が出す酸により歯のエナメル質が溶け、初期虫歯になります。

唾液により酸が中和され歯にミネラルが戻り傷ついていた歯の表面が修復されます。

図2 時間の経過と再石灰化・脱灰



どが原因で分泌量が減少することがあります。唾液の分泌量が減少すると、緩衝作用や歯の表面の再石灰化作用が低下し、虫歯になりやすくなるので注意が必要です。それでは、どのようにしたら唾液の分泌が良くなるのでしょうか。

「口」ストレッチという方法があります。「口」ストレッチの前に、自分の口腔のチェックをしてみましょう。チェック方法は単純です。

「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」です。

「ブクブクうがい」は頬をふくらませてブクブクするのですが、頬が膨らむと唇と舌が前に突き出され、へこむと唇と舌が引っ込みます。唇と舌の協調運動です。

「ガラガラうがい」は咽に水が溜まり、咽の筋力が衰えているとうまくできません。

飲み込む力が落ちてきていると、嚥下障害予備軍となります。

この両方のうがいがかうまくできれば問題ないのですが、うまくいかなかったときには、ぜひ「口」ストレッチを試してみてください。

やり方は簡単です（図3）。

たったこれだけですが、リラクゼーションや自然治癒に位置づけられるものです。なによりも唾液の分泌を増やそうということでしたら、美味しいものを食べて、たくさんおしゃべりをして、深呼吸をし、表情豊かに楽しく暮らせばよいのです。

（はやさか・みと＝世田谷区）

図3 ^{くち}口ストレッチのやり方

