



健康と栄養だより



よく噛んで食べて唾液を出しましょう!

6月には「歯と口の健康週間」があります。歯や口の健康は全身と関わりがあり、よく噛んで食べ唾液をたくさん出すことが健康につながってきます。現在の食生活は柔らかく食物繊維の少ない食品が多く使われ、戦前に比べると食事で噛む回数は半分くらいに激減しているようです。そのため唾液分泌の量もずっと少なくなっていると言われています。よく噛むと消化が良くなり、脳を刺激し食べ過ぎを抑えて肥満防止にもなり、増加している生活習慣病の予防にも役立ちます。

唾液の働き

消化や飲み込みを助ける

最初の消化は口の中で行われます。唾液には糖質を分解する酵素が含まれ、口である程度分解すると胃の負担が軽くなり活性化します。また細かく砕けた食べ物の表面を唾液が包み込み滑らかにして飲み込みやすくします。

活性酸素を減少させる

食べ物には微量の発がん性物質を含んでいる物もあります。それが体内で病気の原因となる活性酸素を作り出しますが、唾液に含まれる酵素は活性酸素を分解して減少させます。



細菌の侵入を防御する

口の中は病原菌が入りやすい場所ですが、様々な有害細菌を唾液の抗菌成分が働いて体内へ侵入しないように防いでいます。



虫歯を予防し口腔内を守る

口の中が酸性に傾くとミネラルが溶け出して虫歯になります。唾液は中性の状態に戻して虫歯を防ぎ、歯の補強の働きもします。また食べかすを洗い流して清潔にし、常に粘膜に潤いを与えて保護しています。

唾液を多く出すためには!



食事をよく噛んで食べると唾液腺への刺激となって唾液の分泌量が増えます。ガムや乾燥昆布など噛み続ける食品をよく食べるのも唾液量を増やします。梅干やレモンなど酸っぱい食品は、酸を薄めようとして唾液が多く分泌されます。納豆やオクラなどのネバネバには、唾液の成分ムチンが含まれ保湿効果と唾液の持続的な分泌促進効果があります。



古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店
小野田店 駅東店 鹿島台店
塩竈調剤薬局
多賀城調剤薬局



平成28年6月号
株医薬品情報センター
管理栄養士 門間 弘美