

# 今月のさがあお豆知識 No.4

## 唾液（ツバ）の働きってなに？

唾液について考えてみたことはありますか？  
唾液は多い人で1日1～1.5ℓ分泌されます。  
これは、1日に出る尿の量と同じくらいとされています！  
そんな唾液。実は、たくさんの良い働きをしています！

### 働きその① 唾液の力で虫歯予防！？

唾液には飲食で酸性（歯が溶ける）になった口腔内を  
中性（歯が溶けない）に戻す働きがあります。  
それだけでなく、唾液の成分として含まれるリン、カルシウムなどが  
溶けた歯の表面を補います。これを「再石灰化」といいます。

※唾液の力や量は人によって違う為、フッ素も取り入れる事がおすすめです。

### 働きその② たくさん噛んでおいしい食事を！

唾液には味を感じやすくしたり、食物をひとつにまとめて  
飲み込みをスムーズにする働きがあります。  
噛めば噛むほど唾液はたくさん出るので

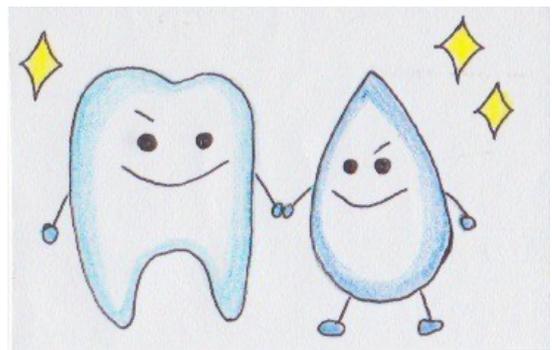
『一口30回噛む』これを目安にしてみましょう！

たくさん噛み、よく味わって食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

※食事の間にも歯が溶けているので、長時間にわたる食事（30分以上）には  
注意しましょう！

### その他の働き

- ・ 歯周病予防(抗菌作用)
- ・ 消化作用
- ・ 口の中の汚れを洗い流す作用
- ・ 乾燥から保護する作用
- ・ 口臭予防



唾液は虫歯や歯周病予防にも、重要な要素になります。

唾液をたくさん出すためのポイントは歯がたくさん残っていること！  
歯も大切にしていきましょうね！