

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

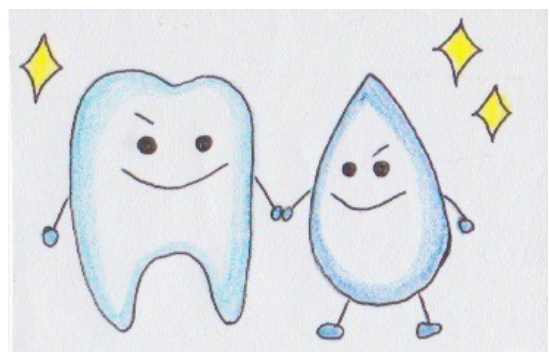
『一口30回噛む』これを目安にしてみましょう！

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！