

わは歯ニュース 令和8年10月号



8月は酷暑日が続き、9月は大雨、台風が多く発生して落ち着かない日々でしたが、10月は穏やかに過ごせるとことを期待しています。

シルバーウィークに何十年ぶりに三重県鳥羽市へ出かけました。のんびりと美味しいものを食べて、水族館巡りを楽しむ予定でしたが、連休ということで大勢の人で賑わっていました。



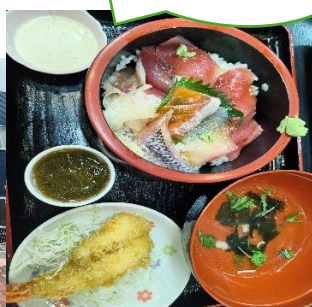
直立の
ゴマアサリ
可愛い

ラッコは2~3時間待ち!!
やはり大人気でした~

水槽のお掃除中、
手を振ってくれま
した

ランチはてごね寿司
と潮汁、もずくにエ
ビフライ

お土産は赤福!
白餅、黒餅がある
なんて知らなかつ
たです



交番もポストも鳥羽市
らしいです 📮

はま歯科医院

〒501-6224

TEL&FAX

Web

診療時間: 平日

土曜日

休診日: 日曜日

岐阜県羽島市正木町大浦79-2

058-394-4662

<https://ham-dent.com/>

9:30~13:00

9:30~13:00

14:30~18:00

14:30~17:30

祝日 木曜日(祝日のある週は木曜日診療)

担当 桑原

唾液のこと

唾液の99%以上が水分、残りの 1%に酵素やミネラルが含まれています。お口の中は中性(PH6・7～7・4)、健康な成人で 1 日1・0～1・5 ℓ 分泌されます。

500mlペットボトル 3 本分です。



<唾液の分泌量が減る主な原因>

- 加齢(口腔機能低下)
- 疾患(シェーグレン症候群 糖尿病など)
- 治療(薬)の副作用
- 口呼吸

<唾液のはたらき>

- 1 消化→食物に含まれるでんぷんを分解し消化吸収を助ける
- 2 粘膜保護→口腔内を滑らかに保つ
- 3 自浄→食べカスや細菌が停滞しないように洗流す
- 4 抗菌→細菌やウイルスの増殖を抑制します
- 5 歯の再石灰化→歯の表面を修復する役割がある、むし歯に負けない強さを保つ



<唾液が少なくなると何が困る？>

- むし歯、歯周病の発生悪化
- 免疫力の低下が生じる
- 口臭が発生
- 味覚の変化
- 発音障害
- 誤嚥のリスクが上がる
- 口内炎が増える

<少なくなった唾液を補うには？>

- 水分をよく飲む→1 日にコップ 1 杯の水を 4～5杯を摂取
- 口をよく動かす→しっかり噛んで食べる、ペロ回し運動をする
- 栄養素の摂取→イワシ、サバ、にんじん、ブロッコリー、アーモンドなど安静時唾液を増やすと言われる
- 唾液腺を刺激する→唾液腺マッサージにより唾液腺を刺激する(耳下腺 顎下腺 舌下腺)
- 保湿剤を活用する→液体タイプ スプレータイプ ジェルタイプ