

# 実はすごい！だ液のはたらき

グンゼ健康保険組合

だ液は口の中をうるおすだけでなく、口内の細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守っています。

## 知っていますか？だ液の正体

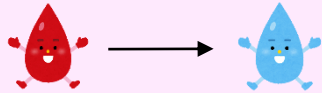
**Q1** だ液は何から作られる？

- 1** 尿      **2** 血液      **3** 涙

**Q2** だ液は1日にどれくらい作られる？

- 1** 100~200ml   **2** 500~700ml   **3** 1000~1500ml

**A1** **2** 血液



水分を摂取すると、胸骨や肋骨などにある骨髄で血液が作られ、その血液がだ液腺でだ液へと作りかえられます。水を飲んですぐにだ液になるわけではなく、1回血液になってから、だ液になるんです！

**A2** **3** 1000~1500ml

健康な成人の場合、だ液は1日に約1000ml~1500ml作られます！1日のうちでもだ液の出る量は変化していて、特に就寝時には低下します。また、だ液の分泌量は加齢と共に低下していく傾向があります。

### だ液チェックリスト

- ◆ 口の中がネバネバ、パサパサする
- ◆ 口臭が強い
- ◆ 食事が飲み込みにくい
- ◆ 入れ歯が擦れて痛い
- ◆ 虫歯になりやすい
- ◆ 口内炎ができやすい
- ◆ 無意識に口呼吸をしている
- ◆ 舌が痛い

当てはまる項目が多かった人は、だ液の量が減少しているサインかも！

## こんなにスゴイ！だ液のパワー！

### 消化パワー

消化酵素のアミラーゼがでんぷんを分解！腸で吸収しやすい状態にすることで消化を助けます！

### 抗菌パワー

IgA抗体やラクトフェリンなど抗菌作用を持つ物質が病原菌の侵入を防ぎます！

### 虫歯予防 パワー

飲食により酸性に傾いた口内のpHを中和し、虫歯を防ぎます！また、歯の再石灰化を促進する力も！

### 口内の保護・ 修復パワー

成長因子が口内炎などの傷を修復！粘液物質のムチンは粘膜を保護してくれます！



だ液が少なくなると、だ液のパワーもダウン。歯周病や誤嚥性肺炎、大腸炎、インフルエンザなどの感染症のリスクも高まります！

## だ液を増やすためにできる6つのこと

だ液量が少なくなる要因は、加齢や自律神経の乱れ、運動不足、ストレス、薬の副作用など。現在のように人との会話が少なくなっている状況も、舌を動かさないのがだ液が出にくくなっています！

### だ液を増やす生活習慣

**1** 水を飲む



**2** 規則正しい  
食生活



**3** よく噛む



**4** よく話す



**5** だ液腺マッサージ



**6** リラックス



耳の下から顎の下まで、3~4か所を優しく押し上げる。