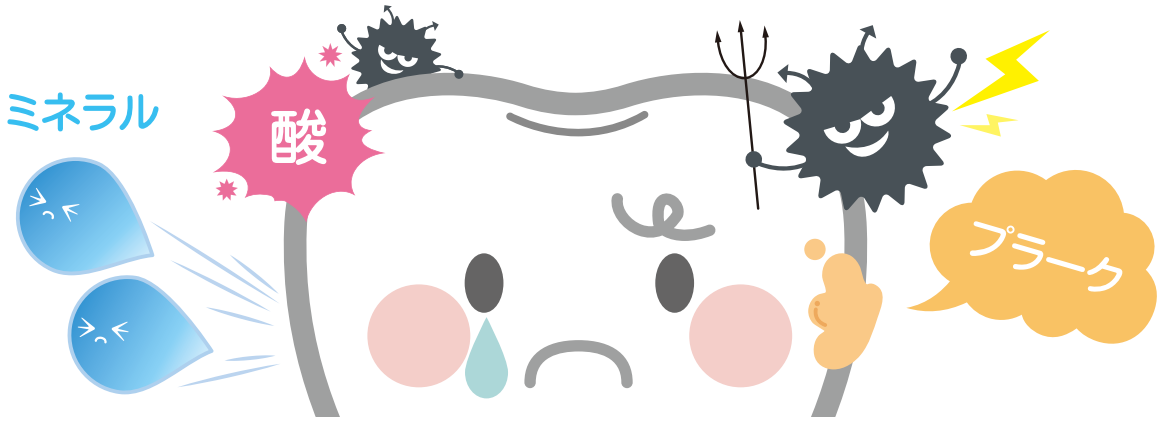
お口の健康を守る だ液のはたらき

だ液で知るあなたのお口
SillHa
シルハ

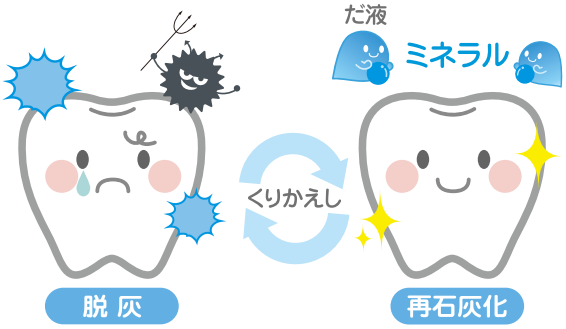
むし歯になる仕組み

食べ物を摂取すると、お口の中の歯垢（プラーク）の中にいるむし歯菌が糖分を分解して酸を作り出します。この酸によって歯の表面は溶け始め（脱灰）、その状態が長く続くとむし歯ができます。歯は食事のたびに溶かされ、歯の表面のミネラル成分が流れ出ているのです。



むし歯菌に溶かされた歯を元に戻すはたらき

だ液には多くのミネラル成分が含まれており、だ液のはたらきによって歯のミネラル成分が元に戻る再石灰化が起こります。



むし歯菌が作り出した酸を中和するはたらき（緩衝能）

口の中は食後、むし歯菌が作り出した酸によって酸性となります。口の中が酸性のままだと歯が溶けつづけてしまいます。だ液の働きによって口の中を酸性から中性に戻し、歯が溶けることを食い止めます。酸性から中性に戻す働き（緩衝能）が強いほど虫歯になりにくくなります。

緩衝能は生まれつきのもの。
ただし！緩衝能が弱くてもだ液の分泌を促すことによって緩衝能のはたらきをカバーすることができます！

だ液が減ると…

口の中が乾きやすくなる、
口の中がネバネバする、
むし歯・歯周病・口臭の原因になる

だ液が減る原因は…

加齢、薬の副作用、ストレス、
不規則な生活、口呼吸、喫煙、
女性ホルモンの低下… etc

だ液の分泌量を増やす方法

- □ キシリトール入りのガムを噛む
- □ よく噛んで食べる
- □ こまめに水分補給をする
- □ 口呼吸を改善する
- □ だ液の分泌を促す食べ物を食べる
  （梅干、柑橘類などすっぱいもの・昆布・たまねぎ・リンゴ etc）
- □ 唾液腺のマッサージ・舌の運動
- □ ストレスを解消する

歯科医院で定期的な口腔ケア・口腔チェックを受けましょう！

記載内容は参考情報です