

教えて先生！ 健康講座

ご存知ですか？ だ液の力



加藤 哲
かとう さとる
可児市
かとうこども歯科
クリニック 院長

皆さんは、むし歯の予防に、だ液が重要な役割を果たしていることをご存知ですか？だ液には、主に3つの働きがあります。

① 清浄・殺菌・抗菌作用

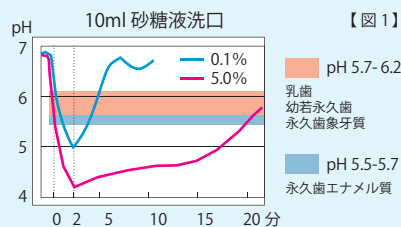
だ液は、口の中を絶えず流れて、食べカスや細菌を洗い流します。だ液に含まれる免疫グロブリンや、非免疫性のリゾチーム、ペルオキシターゼ、ラクトフェリンなどの物質は粘膜からの細菌感染を防ぎます。

② 口の中を中性にする

だ液には、飲食で酸性に傾いた口の中を中性に戻す作用「緩衝能」があります。むし歯の主な原因菌は、食べ物に含まれる糖分を分解してブドウ糖や酸をつくりますが、だ液はこれらを中和してむし歯の始まりを防いでくれます。

③ 歯の再石灰化を促す

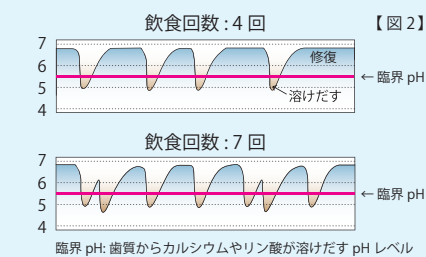
だ液には、歯の成分であるカルシウムやリンが含まれています。歯が食べカスなどを分解して作り出した酸は、歯の表



面のエナメル質を溶かします。この時だ液中のカルシウムやリンが、溶け出した部分を補うように歯の表面に付着して歯を修復(再石灰化)します。

だ液の量が多いほど再石灰化の働きは強まります。だ液の量が少なかったり、力が弱いと歯の表面は元に戻らず、むし歯になってしまいます。

砂糖水による洗口時の歯垢 pH の変化をみると、2分ほどで中性の状態から pH 4 の酸性の状態にまで下がってしまいます(図1)。その後だ液の緩衝能により30分ほどで中性に戻り、再石灰化がおこり歯は修復されます。



また、飲食回数が1日4回と7回の場合を比較すると、食べる回数が多いほど歯が酸にさらされる(pH 5.5以下)時間が長くなり、口の中の環境が悪化します(図2)。

食習慣で注意する点

- ダラダラ食べをさけ、規則正しい食習慣を身につけましょう。
- 就寝中はだ液の量が少ないので、寝る前の飲食をなるべく控えましょう。
- むし歯菌は、ブクブクうがいだけでは除去できません。飲食の後のハミガキが大切です。

自身のだ液の性質を知りましょう

それでは、むし歯になりにくい人、なりやすい人の違いは何でしょうか？ハミガキの回数や方法だけでなく、飲食の回数、だ液のもつ性質やむし歯菌の数などが関わります。そこで、だ液検査(サリバテスト)を歯科医院で受けることをおすすめします。

- だ液の質と量を測定: ガムを噛んで出てきただ液の量を測定し、性状をみます。量が多くサラサラとしただ液は、清浄作用が高いだ液になります。
- 細菌数の測定: むし歯の原因菌の菌数を判定します。成人では歯周病の原因菌もチェックします。
- だ液の緩衝能の測定: 緩衝能が高いと酸を中和する能力が高く、再石灰化を促進します。
- 飲食回数やフッ素の使用状況などから、総合的に診断をします。

その他、数十分で測定が完了する簡便なテストもあります。定期健診時にぜひ歯科医院で相談して下さい。

だ液の力、むし歯や歯周病予防だけではなく、潤滑・浄化作用、抗菌作用や消化の手助け、味覚を感じるための援助、水分の平衡調節作用など数多くの役割を担っているのがだ液なのです！

あなたのギモンにおこたえします



Q 「生ずわいがに」が黒く変色していました。なぜでしょう。食べても大丈夫ですか？

A 黒く変色するのは、未加熱(生)のかにに起こる「黒変現象」によるものです。これは、空気に触れることで品温が上昇し、かにのタンパク質から生成されるアミノ酸が、黒色メラニンに変化する現象です。食べても人体に影響はありませんので、ご安心ください。ご家庭では、召し上がる直前まで冷凍のままで保管いただき、鍋などの用意ができてから、流水で表面の氷を洗い流す程度でお使いいただくと、美味しくお召し上がりいただけます。



Q 日本酒度とは何ですか？

A 「日本酒度」とは、日本酒の甘口、辛口の度合いを判断するための数値です。これは、酒に含まれる糖分を計測したもので、糖分の多いものがマイナス(-)、少ないものがプラス(+)で表されます。マイナス(-)の数値が高いほど甘口に、プラス(+)の数値が高いほど辛口になります。ただし、日本酒の味わいは糖分だけでなく、酸度、アミノ酸、アルコール度などにも関係します。日本酒度は、甘口、辛口を示す一つの目安としてください。



組合員さんの声で
開発改善

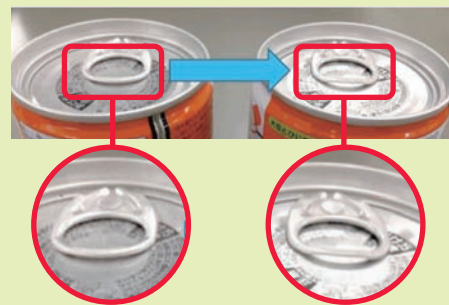


co-op
大豆ドライパック缶
プルトップの形状を改善しました

組合員さんの声
大豆ドライパック缶のふたが硬く、開けるのに力がいらいます。もう少し開けやすくなりませんか。

声
で改善

大豆ドライパック缶のふたが開けにくいという声は、たくさんいただいていた。声を受けて、昨年4月より、プルトップの形状を見直し、指がかりやすいように変更しました。これからは組合員さんの声で、より利用しやすい商品にしていきます。



改善した缶は少しだけプルトップの先が浮いているのね。これで指をかけるやすくなったわ！



co-op 大豆ドライパック 140g×3缶
本体価格 367円
税込価格 396円
企画予定▶2月3週

e-フレンズに登録しました。お米など重たい商品は宅配で注文してみようと思います。いろいろと便利で助かります。 | 各務原市 みいこさん |

わたしのひとこと

主人にチョコレートあげたいのですが残念ながら主人はチョコが苦手…。タバコをあげたほうが喜ばれそうです。 | 高山市 ちびまるこさん |

わたしのひとこと