

こあら新聞

第28号

担当 吉田 真紀

だ液



みなさんは、だ液が人間の健康にとって、なくてはならない重要な役割を果たしていることをご存知でしたか？今回は、ホントはすごいだ液のチカラについてお話したいと思います。

★だ液の仕組みと性質

だ液は、口腔内にあるだ液腺によって作られ、大だ液腺と呼ばれる耳下腺、顎下腺、舌下線と、唇の裏や上アゴに多数分布する小だ液腺から、だ液導管を通って口の中へ流出されます。

だ液の成分は水分99%以上、有機物0.4~0.5%、無機物0.1~0.3%、溶存ガス、浮遊物質から出来ており、1日の分泌量は1~1.5ℓ（個人差があり、体調により変動も大きい）と言われています。

また、部位（だ液腺の場所）によってだ液の性状が異なり、食事などの刺激を受けた時に分泌されるだ液（反射だ液）と、リラックスしている時に分泌されるだ液（安静時だ液）では、サラサラとネバネバの割合が異なります。

また、だ液の分泌は自律神経によってコントロールされており、その中の交感神経と副交感神経によって反射的に調節されます。

耳下腺→サラサラだ液（漿液性）

顎下線→サラサラだ液とネバネバだ液（混合性）

舌下腺→ネバネバだ液（粘液性）

サラサラだ液

主に、消化吸収を助け、体内の働きをサポートします。

副交感神経のコントロール下にある時に分泌されやすく、緊張状態やストレスを感じている時などは分泌されにくいという特徴があります。

またこのだ液は、食事時に多く分泌され、プチアリン（だ液アミラーゼ）などのでんぷんを分解する消化酵素が多く含まれていると共に、食べ物を湿らせて飲み込みやすくしたり、口腔内を中性に保つたり、PHの変化に対応する作用もあります。

ネバネバだ液

主に、侵入してくる細菌と戦い、健康を守る働きがあります。

交感神経のコントロール下であり、そのため、緊張状態やイライラしている時などに分泌されやすい特徴があり、環境の変化や会議、テストなどの強いストレスを感じる時に口の中がネバつくのもこの影響です。

粘液性だ液には、納豆やオクラなどにも含まれるムチン（粘性たんぱく質）というネバネバ成分が含まれており、細菌を絡めとり体内への侵入を防ぐ他、口腔内の粘膜を覆うことで、粘膜が傷つくことを防いだり、保湿を行ったりする作用があります。

★だ液の働き

①消化作用



だ液には食べ物の中でんぷんを分解する酵素が含まれており、それが混ざると、酵素が働いて食べ物を柔らかくし、より体内に吸収しやすくすること、胃で消化しやすい状態を作ります。

② 潤滑作用



食べ物は口の中で咀嚼されることで細かくなり、さらにだ液のムチンの働きによって、食べ物が柔らかくなり、食物の表面がなめらかになることで飲み込みやすくなります。

③ 味覚作用



味は食べ物のだ液と混ぜられなければ感じる事が出来ません。味を感じるには、舌にある味蕾という組織ですが、舌はだ液中に溶け込んだ食べ物の味成分を知覚しているのです。そのため、だ液の分泌が低下してしまうと味覚が鈍く感じてしまいます。

④ 自浄作用



だ液が常に口の中に分泌されることにより、食べカスや汚れなどを洗い流して口の中を清潔にし、常に潤いを保つことで口臭も抑制します。そのため、分泌量が低下すると口の中が汚れやすくなり、ムシ菌にもなりやすくなってしまいます。

⑤ 保護作用



だ液中のムチンが水分を多く含む分子構造をしており、舌や口腔粘膜を覆う性質を持っています。そのため、口腔内の乾燥を抑える保湿効果があると共に、食べ物など外部からの刺激によって、口腔粘膜が傷つかないよう保護する作用があります。

⑥ 再石灰化作用



歯の表面は硬いエナメル質という素材で覆われていますが、酸には弱く、酸によって容易に溶解してしまいます。そのまま放置すればムシ菌が進行してしまいますが、だ液にはカルシウムやリンなどのミネラルが多く存在しており、これが常に歯を修復しています。

⑦ 緩衝作用（PHの維持）



通常口の中は中性を保っていますが、特に飲食後は酸性の状態に傾きがちになるため、そのままでは歯が溶けてムシ菌になってしまいます。そこで、だ液中の重碳酸塩（イオン）やリン酸塩といった成分が働いて、口の中を中性に戻すことでムシ菌になりにくい環境を保てるのです。

※PH↓酸性、中性、アルカリ性の度合い

⑧ 抗菌作用



だ液中や口の中には多種にわたる常在菌が存在しています。これらの細菌はお互いバランスをとって共生しており、外部から他の細菌が侵入した際には、バリアとして機能しています。また、だ液には抗菌作用を持つラクトフェリンやリゾチーム、免疫グロブリンなどが含まれており、細菌の毒物性を攻撃し無力化を図ることや、細菌の増殖を抑える働きもあります。さらに、だ液中のムチンは細菌を凝集させ、菌塊として口の中から排出させる作用もあります。

⑨ 老化防止作用



だ液には、最近アンチエイジングで注目されているパロチンと言われる物質が含まれています。パロチンは主に耳下腺で分泌され、筋肉や骨の発達を促進する作用があります。

他にも、口に行っている食物の中には発がん性物質を含むものがたくさんあり、だ液にはそうした発がん性物質が発生させる毒性を減少させる機能も認められています。ペルオキシターゼ（酵素の一つ）、アスコルビン酸（ビタミンC）といった成分が代表的な例です。

★だ液が出ない!

では、もしだ液が出なくなってしまうたら身体にはどのような影響が出てくるのでしょうか？最近では、ドライマウス（口腔乾燥症）と呼ばれる症状の人が増え、注目されているようです。

原因

- ・生活習慣や環境によるもの（口呼吸、ストレス、口腔内清掃不良、乾燥した室内など）
- ・病気によるもの（糖尿病、シェーグレン症候群など）
- ・加齢
- ・服用中の副作用

などが挙げられます。

症状

- ・だ液が出ない
- ・口が乾く
- ・口の中が痛む
- ・口内炎になりやすい
- ・口角炎ができる
- ・食べ物が飲み込みにくい
- ・味がよくわからない
- ・舌や唇がひび割れる
- ・会話がしづらい
- ・ムシ歯や歯周病になりやすい
- ・口臭がある

など様々な症状があります。

対処法

1、だ液マッサージ

だ液腺マッサージ

〔だ液腺マッサージの手順〕

だ液の分泌を促すためには、大きなだ液腺がある場所をマッサージすることが効果的です。だ液が出てきたことが実感できればOK。

1から3を3回ほど繰り返しましょう
食前に行うのがオススメです



① 耳下腺マッサージ



人さし指から小指までの4本をほおと耳たぶの間にあて、奥から前へ円を描くように回します。

② 顎下腺マッサージ



耳の下から顎先まで、顎の内側を指先をつかって何か所か押すようにします。

③ 舌下腺マッサージ



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押上げます。



2、舌の運動

舌の運動

だ液の分泌を促すためには、舌の周りの筋肉を鍛えることが重要です。舌の運動を行うと舌の周りにある筋肉が鍛えられます。



① 口を大きくあけて、舌を前後に出したりひっこめたりします。



② 舌をできるだけ前へ出して、そのまま左右に動かします。



③ 唇全体をなめ回すように舌先で円を描きます。



④ 前歯の裏に舌先をあて、舌打ちするように音をだします。

3、よく噛む

食べ物をよく噛むとだ液腺が刺激され、だ液の分泌がよくなると共に、食べ物が消化しやすくなる、肥満予防、脳細胞を刺激するといった様々な効果があります。

4、だ液を分泌するのに有効な食品

●酸味あるもの ↓梅干し、レモンなどを食べるとその中に含まれているクエン酸に刺激され、だ液が分泌されます。

●昆布 ↓昆布に含まれるアルギン酸には、口腔内を保護し保湿すると共に、だ液の分泌量を増やしてくれる作用があります。

●ガム ↓ガムを噛むことにより、だ液の分泌を促進させることができます。ただし、キシリトールなどのムシ歯予防成分が含まれたものがおすすめです。



以上のことから、みなさんのだ液に対する今までのイメージが良い方向へ変わったのではないのでしょうか？このようにだ液は口や歯に限らず、全身にも重要な働きを持ち、健康にもなくてはならない存在だという事がわかりただけだと思えます。今後はこれを参考に、だ液に対する意識を高めていただきたいと思います。



つあろ先生より一言

ソチオリンピックで十代の若い人達が素晴らしい活躍をし、最年長の葛西選手は惜しくも銀でしたが、期待通りの結果で感動と勇気を与えてくれました。自分の思いや気持ちを残す、まさしく尊敬に値します。

♪ ♥ スタッフの広場 ♥ ♪

そろそろ本気を出そうとIpodをゲットし、よし走るぞと思っていたら振ってきましたよ…雪が…。そして、なぜか最近食欲が止まらないという悪循環…。とにかく、春と共に運動な毎日をめざします ☆
吉田

最近足湯に通っている私です ☆この時期は外は雪がちらつく中、湯気もくもくと出ているお湯の中に足を入れたまったりするのが、いい癒しになります ♪知らない人との交流もあつたりと心も身体もあつたまります！
武田

今年の冬こそはレッツジョギングで体力づくり！…と思っていたら腰痛にて断念。(泣)
しばらくは、労わってあげようと思えます。治ったらストレッチから再開だ！
長澤

毎年恒例のおみくじ、今年は何んと大吉でした ★今年を受付として、更に成長できるような常に目標を持って過ごしていきたいです！そして、料理が苦手なのでたくさんチャレンジし女子力アップも目指すぞ ♪
板坂