



2023年 すみれ通信 10月号

レモンや梅干しなど、酸っぱい食べ物を食べたときはもちろんのこと、ただ見たり想像したりしただけで、口からはじわじわと唾液が溢れてきますよね。酸っぱいものを食べたときは当然として、なぜ想像しただけで唾液が出るのでしょうか。

『パブロフの犬』という条件反射についての有名な実験があります。犬に餌をあげるときに、メトロノームを聞かせることを繰り返すと、犬は餌を食べなくても、メトロノームの音を聞くだけで唾液が出るようになったのです。

私たちが酸っぱいものを想像すると唾液が出てくるのは、これと同じようなことが起きています。知らないうちに『レモン＝酸っぱい』という経験を学習しているのです。面白いですね。

ちなみに唾液は、消化を助ける、お口の中を清潔に保つ、味を感じやすくする、食べ物を飲み込みやすくする、全身の健康を保つなど、私たちが元気に生活するうえで欠かせないものです。唾液の分泌を促して、健康に過ごしましょう！

すみれ歯科クリニックからのお知らせ

新型コロナの第9波が到来し、同時に「季節外れ」とも言えるインフルエンザが流行し始め、同時流行が心配されています。



発熱、頭痛、咳、のどの痛み等、体調がよくないと思われた場合は、ご無理をなさらずに、事前にご連絡をお願いいたします。



すみれ歯科
新宿御苑前クリニック

TEL 03-3351-1686

新宿区新宿1-29-2
フルール御苑2F

診療日	月～土・日・祝日
*日は矯正・自費診療の特別診療日	
休診日	休診日はお問合せください。

丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分

初診、定期検診のご予約は
Web予約も可能です

すみれ歯科新宿御苑

すみれ歯科
日本橋クリニック

TEL 03-5542-1686

中央区日本橋室町1-11-8
神茂ビル2F

診療日	月・火・水・木・金・(土)
休診日	日・祝日
*他休診日はお問合せください	

銀座線・半蔵門線
三越前駅 徒歩5分

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科日本橋

すみれ歯科
小岩メディカルセンタークリニック

TEL 03-5622-7686

江戸川区北小岩6-15-5
小岩メディカルセンター新館5F

診療日	月～土
休診日	日・祝日

京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

初診、定期検診のご予約はWeb予約も可能です

すみれ歯科小岩

※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

からだを守る唾液の力

近年、体を病気から守るための「免疫」システムの中で「唾液」の成分や働きが注目されています。口から細菌やウイルスが侵入しますが、第一の防波堤となるのが唾液なのです。唾液には免疫効果のある抗菌物質や抗体が存在しています。

◆Ig A (免疫グロブリン A)

唾液の中の抗菌物質の中でエース的な存在なのが、Ig A (免疫グロブリン A) です。Ig A (免疫グロブリン A) は、口からウイルスが入ると、ウイルスが粘膜に付着しないように複数のIg A がくっついて取り囲んで無力化します。そして、唾液がそれらを洗い流すのです。

また、Ig A は、身体の免疫の6割を担うといわれる腸の環境と相関関係があります。唾液中のIg A は、口内で細菌やウイルスを除去して、悪玉菌が腸内への侵入するのを防ぎ、腸内フローラのバランスを保つことに寄与します。腸内フローラのバランスが良いと、腸から産生される免疫物質の質が良くなり、更に口内のIg A の質も向上するというわけです。

◆ラクトフェリン

近年ラクトフェリン入りのヨーグルトが発売されて話題になったので、ご存じの方も多いかもしれません。ラクトフェリンは、細菌の生存に必要な鉄を細菌から奪い取り、その活動を停止させます。また、ウイルスが生体に結合するのを阻止することもあります。一般的には腸内環境を整える成分として知られていますが、歯周病菌の生育を抑制し、バイオフィーム(プラーク=歯垢)の形成を阻害するという研究結果も報告されています。

◆リゾチーム

細菌の持つ細胞壁を構成する物質を分解することで、細菌が機能できなくなるようにします。リゾチームは細胞壁を持っている多くの細菌に働きかける抗菌性をもっています。

★唾液を増やそう

・唾液腺マッサージ

唾液を増やすためには唾液腺マッサージがお勧めです。毎日数回のマッサージを1年くらい続けると唾液量は増していきます。

舌下腺・・・親指を立てて、顎の下を押すように10回程度刺激する。

顎下腺・・・手の指をそろえて顎の下にはめるように置き、後ろから前へ10回程度動かす。

耳下腺・・・耳の下より前を人差し指、中指、薬指で回すように刺激する。10回以上繰り返しましょう。

・歯科医院でみてもらおう

唾液が出にくい、臭いが気になる、よだれが止まらないなど、気になる症状があるときは、すぐに当院までご相談ください。



すみれ歯科クリニック

