



日比谷歯科新聞～21号

11月ですね～Oです。今回もお口の中の非常に大切な役割をしている唾液についてお話ししていこうと思いますよ～💡

『**唾液**は自立たないけどとっても優秀！？』

ご存知のように私たちの口の中を常に潤しているのは“唾液”です。

普段あまり意識する事がないかもしれませんが、実は様々な役割を担っています。

唾液の役割

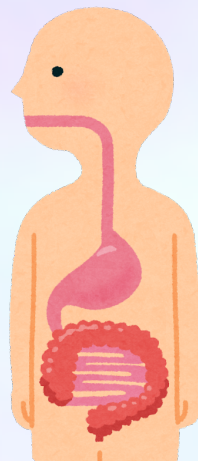
口の中をキレイにする✨

食後に残った食べかすを洗い流し、口の中をキレイにします。



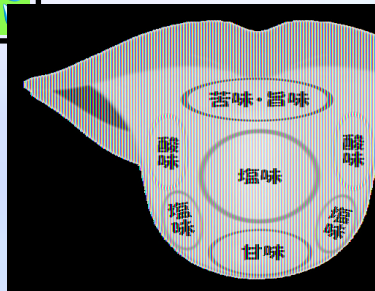
消化を助ける💪

唾液に含まれる酵素（**アミラーゼ**）が、食べ物に含まれるデンプンを分解。胃や腸で消化・吸収しやすいように準備します。



食べ物を飲み込みやすくする💧

パサパサした食べ物を口の中でとめ、噛み砕きやすい状態にします。また、スムーズに飲み込めるようにもしています。



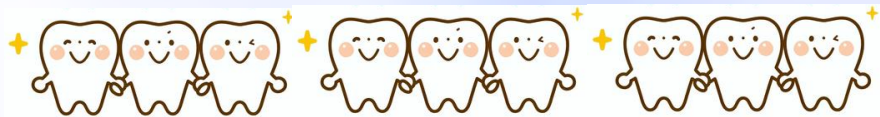
食べ物を美味しくする🍱

味をキャッチする舌の組織（味蕾^{みらい}）に食べ物の成分を運び、おいしさをしっかり感じられるようにします。

虫歯を防ぐ🦷

食事の後、酸性に傾く口の中を中和する事で、歯の表面が溶け出し虫歯になりやすくなっているところを元の状態に戻します。

入眠をスムーズにするzZ



唾液は「**メラトニン**」と呼ばれるホルモンが含まれており、夜になると分泌量が増加し、脳や体を眠りに入りやすい状態に切り替えてくれます。

👁️これを見るといかに唾液がとっても大切な物なのかお分かり頂けたのではないのでしょうか。

来月号ではさらに唾液のもっとすごい役割についてお話ししたいと思います💡

皆さんもいつまでも元気で、ご飯も美味しく食べれて、虫歯のない健康な身体を目指しましょう～💪✨ 続きは12月です。 Oでした～👏

