



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！

休診のお知らせ



10/7 (土)、10/19 (木)、10/28 (土) は
休診させていただきます。



みなさんこんにちは。秋の季節になり朝晩はだいぶ涼しく過ごせるようになりましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。どんな秋をお過ごしですか。私は暑くて控えていたキャンプを再開しようと思います。さて今回私が紹介したいお店は南庄にある『ALEKS' S CAKE(アレックス ケーキ)』です。こちらのお店は住宅街にあり店内4席の小さなカフェです。ここのケーキは目で見ても新鮮ですが、なんととっても今まで食べたことのない味に衝撃と感動を覚えました。バジルを使ったライムケーキや黒ビールを使ったケーキまで！一瞬で虜になってしまいました。とっても気さくで日本語ペラペラな店主さんがお出迎えしてくださいます。事前に注文すればホールケーキも営業日外でも対応してもらえます。私のオススメは紅茶のムースです。テイクアウトも可なのでお近くに行かれた際はぜひ行ってみてください^^

(歯科衛生士 大坪 亜佑美)



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 IgA 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、IgA 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 IgA 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 IgA 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、バイオフィルム（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。

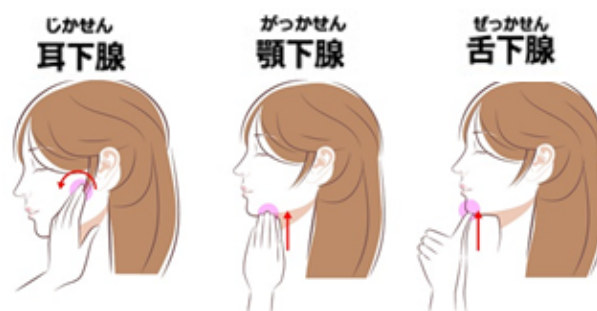
舌下腺・・・親指を立てて、顎の下を押すように 10 回程度刺激する。

顎下線・・・手をグーにし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、すぐに歯科医院を受診しましょう。



よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36 TEL092-865-8060

<http://www.denter.com/yoshida>

