



# はは歯クラブだより



NO.21

長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！

今回は「だ液（つば）」についてのお話です。だ液は、普段飲み込んでいる為に気付きにくいですが、1日に1リットルあまりもでています。だ液は口の中ですべて大切な仕事をしています。主なものを挙げています。

①食べ物のすべりをよくする

②食べ物の味を感じやすくする

【水分の少ないものを食べた時を思い出してみてください。飲み込む事で精一杯で、味は感じにくいですよ？】

③食べ物の中の糖분을細かくする

【だ液の中にはいろいろな成分が含まれています。アミラーゼという成分がこのはたらきをし、体内に吸収しやすくしてくれます。】

④口の中のバイ菌とたたかう、増えるのを抑える

⑤口の中の汚れを洗い流す

【だ液の中のリゾチームなどの成分がこのはたらきをします。】

だえきは1日に1リットルくらい出る。コップ5はい分くらい。かむとたくさん出るよ。

だえきこわ〜い。



また、よく噛むことでだ液はたくさんでてきます。食べ物を口にし、噛んでいる時にお茶などで流し込まなくても、飲み込みやすくなるように口の中でだ液がはたらいてくれているのです。

だえきが少なくなると、口の中のそうじができなくなるので、よく、よろこぶ。

きんちょうするとどがかわく。

それは、だえきが少なくなるからだよ。



カキーン



<日本小児歯科学会認定歯科衛生士 大久保>

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。

今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。