

DENTAL通信

2017.09
青山歯科医院

■■唾液が減ったら何が問題？■■

1.むし歯になりやすくなる…むし歯は乳酸が歯を溶かすことで起こりますが、唾液はその乳酸を中和してくれる作用があります。唾液の量が減れば、乳酸が歯の表面を溶かしやすくなります。更に唾液の中に含まれるカルシウムやリン酸などは、むし歯のごく初期の段階であれば、削られた歯の表面を修復することが出来るのですが、唾液の量が減ると、この修復力が低下することになります。また唾液の洗浄作用は、歯についた食べカスを洗い流しますが、唾液の量が減ると、歯の表面などに食べカスが残りやすくなり、唾液の量が減ると、食べカスを栄養源として増殖するむし歯菌の増えやすい環境を作ることになります。

2.歯周病になりやすくなる…唾液の量が減ると歯周病を進行させるリスクがあがります。唾液のもつ抗菌作用には、歯周病菌が増えすぎないようにコントロールする働きがあり、唾液の量が減れば、歯周病の進行を押さえにくくなります。

3入れ歯が痛くなる…唾液の量が十分にあれば、それが潤滑剤となり入れ歯が歯茎にこすれて痛くなることはないのですが、唾液の量が減れば歯茎に直接入れ歯が接触して歯茎に傷を付けやすくなります。

4.口内炎が出来やすくなる…口の中は、硬組織である歯と、舌・頬・歯茎・唇といった軟組織で構成されています。硬組織と軟組織が擦れ合うところは他に

ありません。軟組織は硬い歯が当たると簡単に傷が付いて口内炎が出来てしまいます。それを、唾液が潤滑剤の役割をして、軟組織と硬組織が直接触れないようにしているのです。

5カビがはえる…口の中にできるカビはカンジダという真菌が原因で、常在菌といって、もともと口内にある菌で、通常は免疫力のおかげで数が増えすぎないように抑えられています。体調が悪くなり免疫力が低下することで症状が現れますが、唾液の量が減ることで抗菌成分は減少し、粘膜も傷つけやすくなり抵抗力が低下してカビが生えやすくなります。

簡単にできる

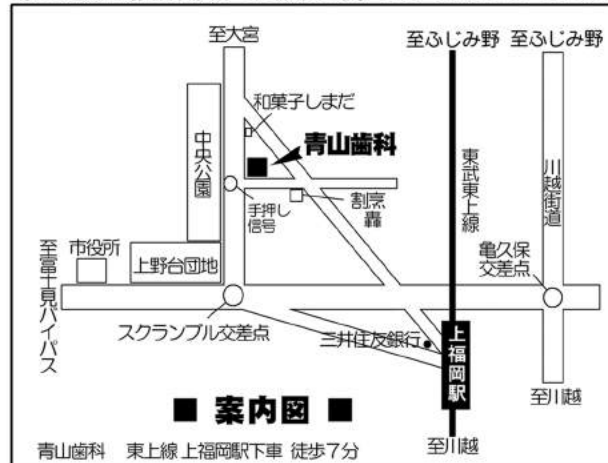
★唾液の量が正常か量る方法★

唾液がどれだけ出ているかを計測する方法があります。ガムテスト計測法というもので、専用の道具も必要ないので、簡便に計測出来ます。まず、ガムとストップウォッチとコップを用意してください。

- 出来れば計量カップもあるといいでしょう。
- ①ストップウォッチを10分に設定し、ガムを噛みます。
 - ②ガムを噛むことで出てくる唾液を飲み込まずにコップに全て出します。
 - ③10分間それを繰り返し、ストップウォッチが止まったら、口のなかに残った唾液をガムごとコップに出します。
 - ④コップにたまった唾液の量を量ります。10分間で10ml以上唾液が出ていれば正常です計量カップで10mlの水を計って並べて比べてみましょう。

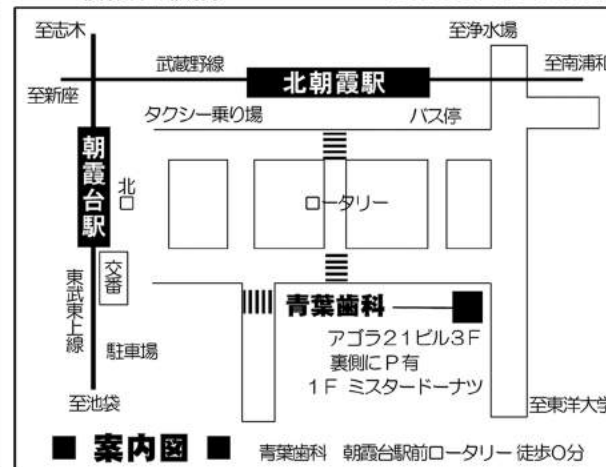
青山歯科医院

埼玉県ふじみ野市福岡中央 1-2-8
東上線 上福岡駅下車徒歩7分 Tel 049-262-1068



青葉歯科医院

埼玉県朝霞市浜崎 1-2-10 アゴラ 21ビル 3F
朝霞台駅前 Tel 048-474-8246



❀お子さんの虫歯ゼロを目指して!!❀
キッズクラブ【GOOD SMILE CLUB】始めました
スタッフまでお気軽にご相談ください