



隠れたヒーロー 唾液

No.21

毎日楽しくおいしい食事を取ることは生活を豊かにし、心まで満たされてくるものです。良い食材を使っていたり、彩りやおいなど食事を“おいしく”する要素はたくさんありますが、だ液(つば)もそのひとつなのです。

当たり前のように口の中に絶えず出てくるだ液、実は食事をおいしくするだけではなく、様々な健康効果を持つ万能薬ともいえるのです。

そもそもだ液は、消化活動の過程で一番最初に食物と接触するものです。**耳下腺・顎下腺・舌下腺**の三大唾液腺と口の中に無数にある小唾液腺から分泌されるもので成人で1日に1~1.5Lが分泌されています。

だ液の仕事は、食物が口の中に入る前から始まります。

おいしそうなのをみたり、においをかいだりすると漿液性(サラサラした)

だ液が出て、口の中に食物を受け入れる準備をします。

これにより食物は適度に湿らされ“噛んで飲む”ことが、スムーズに行われるようになります。

また砂や埃などが、口の中に入った時も、それを吐き出し易いようにサラサラだ液が出てきます。

逆に食物が入ると酵素を多く含んだ粘性(ネバネバした)だ液が出て、消化を助けます。刺激物が口の中に入るとその分泌量は増えて刺激を和らげます。だ液が常に出てくことで口の中は湿潤し、舌の動きが滑らかになり、発音がスムーズになります。

消化吸収には**プチアリン**や**アミラーゼ**などの酵素がデンプンや炭水化物を分解します。消化吸収という大切な役割を持つだ液ですが、この

他にも実に多くの効果があるのです。

①**浄化作用**……だ液が出てくことで口の中に残った食べかすを洗い流します。

②**殺菌・抗菌効果**……だ液中に含まれている**ラクトフェリン**は細菌の繁殖を抑え、**リゾチーム**は細菌に殺菌的に働きます。また、**免疫グロブリン(IgA)**という免疫物質も含まれています。**ペルオキシダーゼ**という酵素は有害物質を分解する役割をします。



ジフテリア菌やインフルエンザウィルス、ポリオウィルス、病原性大腸菌(O-157)などの繁殖を抑えるという報告もあります。怪我をした時に傷口をなめるといのは、理にかなった行為といえるでしょう。

③**粘膜保護作用**……**ムチン**という蛋白質が含まれており、これが粘膜の乾燥を抑え、外部刺激から守ります。

④**ph緩衝作用**……通常、口の中はph6.8~7.0の中性であるのに、食事をとるとその直後からphはどんどん下がり、酸性に傾きます。(phが5.5以下で歯のエナメル質は溶けてしまいます。)だらだら食いや

間食が多すぎると口の中は常に酸性に傾き、むし歯などの原因となります。だ液には、

重炭酸塩や**リン酸塩**が含まれており、酸性環境を30~40分

位で中性に戻す働きがあります。歯周病や口内炎、発熱時、糖尿病なども、口の中を酸性に傾ける要因のひとつです。

⑤**歯の再石灰化作用**……食事の酸やむし歯の原因菌の作る酸で歯の表面のエナメル質は、絶えず溶けています。だ液には**ハイドロキシアパタイト**というエナメル質を構成する成分が含まれており、溶けて傷ついたエナメル質に沈着し、修復しています。これを再石灰化といいます。

だ液は副交感神経の働きで分泌されるため、緊張やストレスによって、分泌が抑えられます。現代人はこの為に

だ液分泌が少なくなる傾向にあり、その結果様々なトラブルが発生しやすくなります。ドライマウス、

舌痛症、口内炎、感染症などが起こりやすくなっているのはこのためと考えられます。また、睡眠時はだ液の分泌量が少なくなります

ので、朝起きたら一杯の水を飲むと良いでしょう。

だ液を出すコツは、歯ごたえのあるものを咬むこと。そして、軟らかいものでも咬む回数を増やすこと。食事を味わうこと。また、酢を使った食事を食べるのも良いでしょう。(酢を使うと通常の7倍の量のだ液が出ます。)

「つばをはく」「つばをつける」など、とかく悪いイメージが持たれやすいだ液ですが実は、我々の身体が作り出す魔法の液体といえます。おいしく食事を食べよく咬むこと、これが健康を維持する第一歩といえそうです。

