

唾液の秘密

歯科医師 荒木 拓道

今回はあまり知られていないと思われるヒトの唾液についてお話をしたい
と思います。
ではさっそく…



★ 唾液って一日どのくらい出るの？

人の唾液の量は、一日約 1~1.5 リットルであるといわれています。

★ 唾液ってどこで作られるの？

主に大唾液腺と呼ばれる耳下腺・顎下腺・舌下腺の線細胞・腺房細胞が産生しています。

★ 唾液にはネバネバとサラサラがありますが気づいていましたか？

唾液の分泌を支配している神経は 2 種類存在します。交感神経と副交感神経です。交感神経と副交感神経を簡単にいうと、交感神経は戦う神経（興奮時に優位）で副交感神経は安静の神経（安静時に優位）です。睡眠時（安静時）に出るよだれはサラサラ唾液、ストレスなど（興奮時）がかかっている時にはネバネバ唾液が出ています。

★ 唾液ってどんな働きをしているの？

口腔・消化管の機能や環境の維持および生体防御などに非常に重要な役割を果たしています。詳しく分けると以下のようになります。



- | | |
|----------------------|-----------|
| a) 歯質および粘膜の被服による保護作用 | e) 緩衝作用 |
| b) 潤滑作用 | f) 消化作用 |
| c) 洗浄および細菌凝集排除作用 | g) 抗菌作用 |
| d) 歯の再石灰化促進作用 | h) その他の作用 |

a) 歯質および粘膜の被服による保護作用

唾液が歯や粘膜を覆うことにより、乾燥や外的な為害作用から組織を保護しています。歯に対しては、唾液タンパク質がペリクルといわれる保護膜を形成します。これにより咀嚼による摩擦や酸による脱灰（歯のカルシウムが溶け出し虫歯の原因になる）などから歯質を守っています。よって唾液分泌量が減少すると虫歯になりやすくなります。またこのペリクルは、プラーク形成の場を提供してしまうというマイナス面も持っています。

b) 潤滑作用

口の中を湿らせて、咀嚼・嚥下・発音などの働きを円滑に行えるようにしている。おもな成分はムチン（※）という唾液タンパク質です。

※ムチン：これを分析することにより血液型がわかります。犯人が残した体液（唾液）から血液型を知ることができ、科学捜査に役立っているそうです。



今回はこの辺で…。
またの機会に続きをおこないたいと思います。

10月号

第135号 2010年10月1日
発行 / 医療生協さいたま

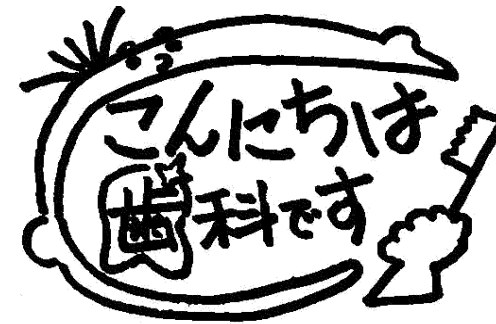
生協歯科

〒336-0926 さいたま市緑区東浦和 6-16-1
(外来予約受付) TEL: 048-810-6100

(2階事務室) TEL: 048-810-6101 Fax: 048-810-6103

Eメール sika-j@mcp-saitama.or.jp

ホームページ <http://seikyo-shika.kyoudou-hp.com/>



虹の架け橋行動

10月20日（水）午後から組合員さんと歯科職員がペアを組み、地域の組合員さん宅・未組合員さん宅を訪問する虹の架け橋行動をおこないます。「けんこうと平和」などの機関紙を配布して下さるかた、健康まつりやつといなど医療生協の催し物のご案内、歯科健診、加入・増資を呼びかける訪問行動です。また、医療や事業所に関するご意見なども聞かせていただきたいと思います。



新たな出会い・つながりできることを楽しみに、
訪問行動に臨みたいと思います。



ほてつ教室

つめ物・かぶせ物・入れ歯など・・・
保険と自費の違い・種類を分かりやすく
ご説明します。

日時：10月21日（木）18時～
講師：松本 剛 歯科医師 無料
場所：生協歯科1階会議室

歯並び相談教室

歯並びが気になるかた、矯正に興味の
あるかたなど、お気軽にお越しください。

日時：10月25日（月）18時～
講師：川崎 智子 歯科医師 無料
場所：生協歯科1階会議室

お申し込みは生協歯科待合室にございます申込書ほか、お電話、FAX、Eメールでもお受けいたします。

診療時間

曜日	午前	午後	夜間
月・火・木・金	8:30～11:30	12:30～16:30	17:30～20:30
水曜日	8:30～11:30	第5のみ午後も診療（13:00～16:30）	
土曜日	8:30～11:30	13:00～16:30（第5のみ午前の診療）	

矯正診療日・・・毎週木曜日の夜間、第2・第4土曜日

急患の方へ *電話をまずお願いします。
空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内をさせていただきます。



MFTって?

歯科衛生士 加藤 理香

ようやく暑い日々も過ぎ去り、過ごしやすい季節に移り変わってきましたね。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

さて、みなさんは**MFT**という言葉に耳にしたことがありますでしょうか？

ひと昔前までは『歯医者さんは痛くなったらかかるところ』『歯医者さんは痛いところを治療するもの』があたり前でしたが、現在の歯科医療では定期的な検診をおこない、悪くなる前に『**予防**』することを推進しています。

むし歯にならないため・歯周病にならないためなどの予防・でも『**予防**』だけでは万全ではありません。

たとえば、どんなに栄養のバランスのとれた食事でも咀嚼する力、噛み砕いた食べ物を飲み込む力がなければ無意味ですし、どんなにすばらしい入れ歯を作ってもらったとしても、口の周りの筋肉が正しく『**機能**』していないと、うまく使いこなすことはできません。



歯は、舌・くちびる・頬など口の周りの筋肉にいつも圧力を受けています。この筋肉の『**機能**』が正しくないと、さまざまな問題が生じます。

この問題の解決法のひとつが**MFT (口腔筋機能療法)**です。個々の筋肉・咀嚼・嚥下(飲み込む力)・発音の訓練、くちびると舌の安静時の訓練などを行うことによって、歯の正常な成長・発育を促進、健康な歯列を長期維持するために目指すものです。



昔にくらべ、柔らかい食材が増えた現在、こども達の咀嚼力の低下が指摘されており、これによって筋肉のバランスが変わり、顎の骨の発育が不十分になったり、歯と歯の幅が狭くなり歯並びが悪くなったりすることも指摘されています。

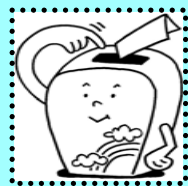


気づくと口を開けて口呼吸になっている、舌足らずなしゃべりかたになる、うまく飲み込めない・誤嚥しむせてしまう・などありましたら、歯科医師や歯科衛生士に相談してみるのもいいかもしれません。

『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =
8月は0件でした。

どんなことでもかまいません。
ご意見・ご感想、みなさまの声をお聞かせください。
お待ちしております。



ボランティア真珠の会

毎月第2土曜日9時30分から『ボランティア』をしております。植木のお手入れ・草取り・本棚の整理・治療に使うエプロンや滅菌袋切りなど、どなたでもできる作業です。ぜひ手伝ってください!!

次回も草とり・殺虫剤散布などする予定です!!

次回活動予定日・・・10月9日(土) 9時30分～
生協歯科1階会議室 集合



組合員活動だより

すいとんを食べる会

浦和南東支部：斉藤ちか子

9月22日(水)原水爆禁止世界大会の報告会として『すいとんを食べる会』を、浦和南支部・浦和南東支部合同で開催いたしました。

総勢54名、血圧・体組成計の健康チェック後、お食事タイム。

メインのすいとんは戦争中を偲んで(現代風の味で具たくさんですが)、彼岸にちなんで添えられたおはぎ、のり巻き、いなり寿司、その他手作りの品々・・・みなさん笑顔でお食事タイムを楽しんでいました。



ニューヨークのNPT会議に参加された東山寿美子さん(さいたま市原水協代表)のお話では、現地ニューヨークでの署名運動にも数多くの署名が寄せられたことや、被爆者の存命中にこうした署名を集め原水爆禁止を世界に発信することが大切であることを力説されていました。

今年度初めて原水爆禁止世界大会広島に参加された石塚寿男さんからは、地球環境と核兵器廃絶を訴える報告がありました。また、生協歯科職員3名のパワーポイントを使った写真つきの詳しい大会の説明もあり、みなさんが真剣に聞き入っていました。

お楽しみのギター演奏、ヨーガの大きな笑い声もあふれ、ハーモニカ伴奏によるみなさんの歌声もさわやかに終了しました。

これからも核兵器廃絶をめざし、また署名の大切さを感じながら、世界平和のための運動をしていきたいと思っております。

