

唾液の「おはなし」

日本海員掖済会 門司掖済会病院
歯科口腔外科 医長 松原 邦幸

唾液はどこで作られるのか？

人間の口の中には、唾液と呼ばれる液体が存在します。唾液は一日に、なんと 1 リットルから 1.5 リットルもの量が作られています。大きなペットボトル一本分と考えると、多いですね。

唾液の組成ですが、99.5%は水分で、他には唾液アミラーゼ、マルターゼ、血清アルブミン、血清グロブリン、ムチン、リゾチームなどの有機成分やナトリウム、カルシウム、カリウム、塩素、リン酸などの無機成分から出来ています。唾液の原料は血液で、唾液腺という唾液を作る工場で作られています。人間の場合、三つの大唾液腺（耳下腺、顎下腺、舌下腺）と唇や頬、舌、口蓋ほか口腔内のいろいろな所に無数に存在する小唾液腺で唾液は作られています。

唾液の働きは？

唾液には様々な働きがあります。今回は、それらの働きについてお話したいと思います。

① 湿潤作用

口の中に唾液が少ないと口の中がカラカラに乾いてしまっって喋りにくくなりますが、このような経験をした事がある人は多いと思います。唾液は 95.5%が水分ですから、唾液が十分出ているとその湿潤作用のおかげで滑らかに言葉を発することができ、また口の中の粘膜が傷つくのも防いでくれます。

② 円滑作用

食べ物を食べる時には、唾液の水分や唾液に含まれる粘性の強いムチンという物質のおかげで食べ物が口の中で一つにまとまり易くなったり、硬い食べ物も柔らかくなったりして、飲み込み易くなります。

③ 消化作用

唾液の中のアミラーゼなどの酵素の働きで、でんぷんが分解されて体内に吸収しやすい状態に変化し消化の手助けをします。

④味覚発現作用

食べ物中の味、物質が唾液中に溶け出して運ばれ、それが舌などにある味を感じる味蕾^{みらい}という器官に到達することで、食べ物の味を感じるようになります。

⑤自浄作用

水分の流れにより、歯についた細菌や食べ残しを洗い流してくれる作用もあります。唾液分泌量が減ると歯の汚れが残りやすくなり、虫歯や歯周病がひどくなり、口臭の元になることもあります。

⑥抗菌作用

唾液には、リゾチームやラクトフェリンなどの抗菌作用を有する物質が含まれており、細菌を死滅させたり増殖を抑えたりする働きがあります。

⑦歯の保護作用

唾液には歯を保護する働きもあります。唾液の中に含まれるタンパク質が歯の表面に薄い膜を作って、歯を酸から護ってくれます。これをペリクルといいます。ペリクルは歯を護ってくれる半面、表面に細菌などが付着する元になってしまいます。最初の頃に付着する細菌は比較的無害なのですが、ここで歯磨きがおろそかになってしまうと歯周病菌などの病原菌が付着して病原性の高いバイオフィルムを形成してしまいます。

⑧pH緩衝作用^{かんしょう}

歯の表面のエナメル質は骨よりも硬く強い組織ですが、酸には弱く、虫歯の原因となる細菌により作り出される酸などの影響でエナメル質の内部から歯の成分であるリン酸やカルシウムが融解してしまいます。この現象を脱灰^{だっかい}と呼びます。唾液には、口の中のpHが酸性に傾いたりした際に、pHを正常な範囲に保とうとする働きがあります。

⑨再石灰化作用

脱灰により融解したリン酸やカルシウムが修復される反応を再石灰化といいます。唾液中にはカルシウムやリン酸が含まれており、再石灰化作用を有しています。すなわち、歯の一部が白く濁ったように見える程度のごく初期の虫歯の場合は、再石灰化によって治る期待があるのです。しかし、口の中の環境不良や歯磨きがおろそかになると再石灰化作用が妨げられてしまいますのでご注意ください。

⑩内分泌作用

唾液の中には唾液腺から分泌される唾液腺ホルモンであるパロチンという物質が含まれています。

このように、唾液にはさまざまな働きがあることがご理解いただけたと思います。

唾液量の多寡の意味は？

唾液の分泌量は一般に赤ちゃんの頃は多く、加齢とともに徐々に減少していきます（加齢は無関係という意見もあります）。唾液分泌量が少なくなると、口腔乾燥感が出現します。唾液腺疾患や全身疾患、放射線治療、内服薬の影響などでも唾液分泌量が減少することもあります。また、テレビを見ていてスリルたっぷりの場面などで口の中がカラカラになっている経験をされた方がいると思います。これは、さらさらした唾液の分泌量がリラックスした状態で多くなり、逆にストレスのかかった状態では分泌量が低下してしまうからです。唾液の分泌量を増やすには、まずは良く噛むということが大切です。また、リラックスした生活を送ることも有効といえます。もしも口腔乾燥感が出現するようなら、お近くの歯科や口腔外科にご相談されるといいと思います。

唾液は若返りの泉？

最後に、唾液腺ホルモンであるパロチンは歯や骨の成長を促すなど、老化防止効果があるといわれており別名「若返りホルモン」ともいわれています。リラックスした楽しい生活を送って唾液をたくさん出し、若返ることができればいいですね。

門司掖済会病院

〒801-8550

福岡県北九州市門司区清滝 1-3-1

TEL:093(321)0984

FAX:093(331)7085

URL:<http://www.ekisaikai-moji.jp>