

唾液を増やして健康に！

看護学科 講師 會田 みゆき

私たちの口の中は常に唾液によってうるおっています。唾液は意識しなくても自然に分泌され、私たちの健康を護ってくれています。唾液の特徴、パワーを知って、より健康的な生活を送りましょう。

## 1. 唾液の特徴

唾液の分泌量は1日約1～1.5リットルです。加齢やストレスによって分泌量は減少します。常に出ている「安静時唾液」と飲食時に出る「刺激時唾液」があり、分泌量は一定ではありません。また、交感神経・副交感神経の二重支配を受けており、交感神経が優位な時はネバネバ、副交感神経が優位な時はサラサラした唾液になります。唾液は私たちの意志にかかわらず、体の状態に合わせて自然とコントロールされているのです。

唾液は、歯によって噛み砕かれた食べ物と混ぜり合うことによって、飲み込みやすい性状にするとともに、消化酵素によって消化を助けています。また、口腔内の細菌の増殖を抑え、口臭・齲蝕<sup>うしよく</sup>・歯周病などのトラブルを防ぐだけでなく、抗菌・免疫などにもかかわっています。唾液にはさまざまな作用（図1）があり、健康のためにパワーを発揮しています。

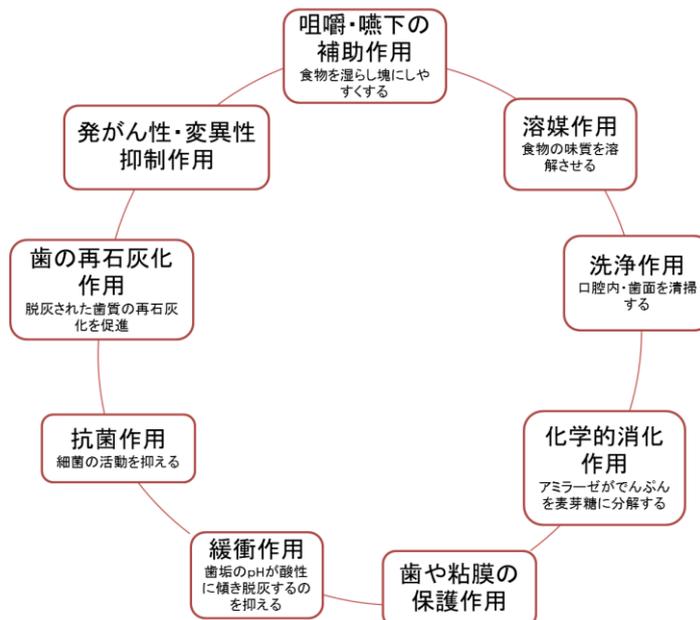


図1 唾液の作用

## 2. 唾液が減ると口腔内環境が悪化！

唾液の分泌量が減ると、口腔内が乾燥し、食べ物が飲み込みづらくなります。さらに、口腔内がネバネバする、口臭がきつくなる、話しにくくなるなどの不快感をとまいません。唾液分泌が不十分となり口腔内が乾燥すると、粘膜が傷つきやすく、義歯の不具合や齲蝕・歯周病の悪化につながります。また、口腔内の自浄作用が低下するため、歯垢や舌苔が付着しやすくなり、細菌感染しやすくなります。このように唾液が十分分泌されていないと、口腔内環境が悪化します。口腔内環境の悪化によって、食べ物を噛む力、飲み込む力が弱くなり、十分な栄養を摂ることができなくなり病気にかかりやすくなります。唾液をしっかり出すことが大切です。

## 3. 唾液をしっかり出すと肥満防止に！

刺激時唾液分泌量が多いほど、また、“早食いしない”“よく噛む”グループの方が肥満・メタボリックシンドロームとの関連性が低かったという研究結果<sup>1)</sup>があります。噛めば噛むほど唾液は出ますので、刺激時唾液分泌量が増加します。よく噛んで食事をすると早食いになりません。早食いせず、よく噛んで唾液を出す人の方が、肥満やメタボリックシンドロームになりにくいということになります。

それはなぜでしょうか。食べ物が糖に分解され血糖値が上昇すると、脳の視床下部にある満腹中枢を刺激し、満腹感を感じさせます。満腹中枢が血糖値の上昇を感知するまで、20分程度かかるため、20分以内に一気に食べてしまうと、満腹中枢が刺激される前にたくさん食べ過ぎてしまいます。早食いすると満腹感が得られないのです。時間をかけてゆっくり食べると、全部食べ終わる前に満腹中枢が刺激され、食欲が抑えられ食べ過ぎを防止できるのです。また、よく噛むことで、食べ物が細かくなって唾液とよく混ざり分解作業を助け、すみやかに栄養分が吸収され、より早く血糖値を上昇することになります。そのため満腹中枢が早く刺激され、食事を全部食べ終わる前に満腹感を得られ、食べる量が抑えられます。また、よく噛むことは、脳内でヒスタミンの分泌を活発化させ満腹中枢を刺激します。噛む回数が多ければ、それだけ満腹中枢を刺激してくれます。噛まずに飲み込むように食べる人は、満腹中枢が刺激されず、食べ過ぎに繋がります。よく噛んで食べると20分を待たなくてもヒスタミンの作用で食欲が抑制されるのです。

さらに噛めば噛むほど唾液が出るので、唾液に含まれる亜鉛や溶媒作用によって味覚が得られ、おいしく食べられます。リラックスして食事しているときは、副交感神経が優位になるので、ネバつきのないサラサラしたよい唾液が出ます。ゆっくりリラックスしながら、唾液がよく出るようよく噛んで食事ができるるとよいでしょう。

毎日の食事で、「しっかり噛んで唾液を出す」ことを心がけ、より健康的な生活を送りましょう。



#### 参考文献

- 1) 丸山広達, 谷川武, 江口依里 他: 刺激時唾液分泌量と、食行動、肥満・メタボリックシンドロームとの関係. 8020 (はち・まる・にい・まる) 13, p. 128-129, 2014.
- 2) 森本俊文: 口腔生理から?を解く. デンタルダイヤモンド社, 東京, p. 86-98, 2007.
- 3) 村津和正: 歯はウソをつかない. 三五館, 東京, p. 96-109, 177-194, 2005.
- 4) 山本悦秀: 歯科口腔系疾患, 看護のための最新医学講座 23. 中山書店, 東京, p. 285-288, 2001.
- 5) 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト  
<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-001.html>  
(2016/3/18 閲覧)
- 6) ダイエットでやせる方法とコツ  
<http://www.diet-kotu.com/syokuji-hou/sosyaku.html> (2016/3/18 閲覧)
- 7) 唾液について  
<http://www.chukai.ne.jp/~myaon80/base-med2asaliva.htm> (2016/3/18 閲覧)