＼ 2025年9月号 ／

vol. 19

辻歯科通信

特集　「だ液」の重要性について知ろう!

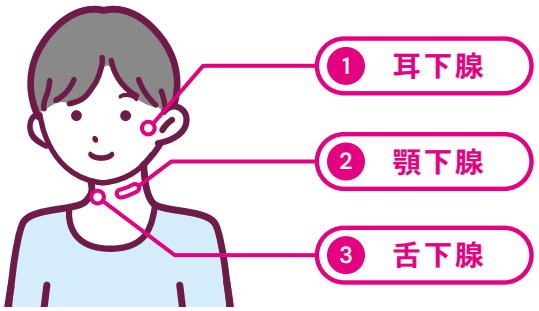
だ液の役割について

だ液は、口の中で重要な役割を果たす液体です。まず、食べ物を湿らせて飲み込みやすくし、消化を助けます。だ液に含まれるアミラーゼという酵素が、食物のでんぷんを分解します。また、口腔内を清潔に保ち、細菌やウイルスを抑制する抗菌物質を含んでおり、虫歯や歯周病の予防にもなります。さらに、だ液は口の中のpHを調整し、歯のエナメル質を守る役割もあります。このように、だ液は消化や健康維持に欠かせない大切な役割を担っています。

だ液が年齢とともに減る原因とは?

だ液の分泌量が年齢とともに減少する主な原因は、加齢による唾液腺の機能低下や、服用する薬の影響です。高齢になると、口腔周囲の筋力が低下し、自律神経の働きも変化するため、唾液の分泌が減少しやすくなります。また、高血圧や糖尿病の治療薬などの副作用として唾液の分泌が抑制されることもあります。さらに、水分摂取の不足やストレス、口呼吸の習慣も影響を与えます。だ液の減少は口腔内の乾燥を引き起こし、虫歯や歯周病の原因になります。

だ液の分泌を促進するトレーニングをご紹介します!



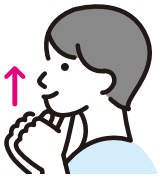
1 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしください。

2 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3〜4か所を順に押してください。目安は各ポイントを5回ほど押しましょう。

3 舌下腺マッサージ



顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当ててください。

● 記事を作成する際に参考にしたサイト：https://www.jda.or.jp

DENTAL CLINIC 辻歯科医院
〒501-0322 瑞穂市古橋1140番地3
Tel. 058-328-5250 ／ Fax. 058-328-5251

ご予約はこちら