Orthodontists' Group of Central Japan

知っていますか。
ムシ歯を予防する唾液の効果。

よくかんでモノを食べる。これは健康の基本だ。食べものを歯で細かくかみくだいていると、唾液の分泌が始まるのだが、この唾液にはでんぷんの消化を助けるという役割がある。

でんぷんの分解といえば、小学校の理科の実験を思い出す人も多いことだろう。でんぷんにヨウ素を加えれば青紫色に変化するが、うすいでんぷん糊に唾液を加えて体温くらいに温め、数分後、そこにヨウ素を入れてもでんぷんの色は変わらない。唾液に含まれる消化酵素により、糖に変わったためである。

このように唾液には、消化吸収を促進するという成分が含まれている。しかしこの世にも、ムシ歯や歯周病を予防するという役割があるのを御存知だろうか。

そもそも唾液には、口の中の汚れを洗い流して歯の表面をきれいにし、口中を常に中性に保とうと作用がある。この浄化作用が、ムシ歯予防につながるわけである。

ムシ歯の原因というばプラーク。歯の表面に付着する歯垢のことである。このプラークの中に住んでいる細菌が酸を産出し、酸は歯を溶かしてしまう。これを専門用語で脱灰と呼ぶが、この連鎖がムシ歯を作りだしてしまうのだ。しかし、よくかんで食べれば、唾液はより多く分泌し、口の中はもとの中性状態に。また、唾液に含まれるパロチンというホルモンが、カルシウムと結合して歯の表面に少しづつ浸透。より強い歯をつくる役目を果たしているのだ。

でもそれは、ていねいな歯みがきがた前提。歯の裏側や歯と歯肉の境目、歯と歯の間、奥歯の溝など、表面はみがけていても、細かい部分や目で見にくい部分はみがき残しやすく、こうした部分にプラークはしっかりと付着。せっかくのつややかな歯も酸でどんどんと侵されてしまうからだ。

ムシ歯予防の基本は、毎日のていねいな歯みがきとよくかんで食べること。よくかめば唾液は多く分泌し、初期の脱灰なら甦らせることができるからだ。

しかし、それもあくまで初期のムシ歯ならではのこと。しかも、せっかくの唾液も歯並びが悪いと口の中に十分行き渡ることができないので、歯並びが気になったら、早目に専門医に相談しよう。

http://www.ortho.gr.jp/
〒460-0022 名古屋市中区金山1-1-11 ジャルダンシャポー 2F
TEL 052-321-5580
中日本矯正歯科医会事務局

関連するホームページは

愛知県歯科医師会
http://www.nhk-chubu-brains.co.jp/ad8020/
日本矯正歯科学会
http://www.jos.gr.jp/
日本臨床矯正歯科医会
http://www02.so-net.ne.jp/~ hahaha/

中日本矯正歯科医会
Member : Orthodontists' Group of Central Japan