



## KIRARA DENTAL CLINIC きらら歯科

### 唾液ってすごい！って知ってましたか？

唾液は口腔内にある「唾液腺」から分泌されており、成人の分泌量は1日あたり1.0～1.5リットルほどです。唾液は口内を潤すためだけに分泌されているわけではありません。たとえば、会話や食事といった日常生活はもちろん、さまざまなところで無意識のうちに役立っています。

- ① 消化作用（食べ物を消化する働き）  
食べ物を噛めば噛むほど、唾液はたくさん出されます。
- ② 保護作用（お口の中に傷ができないように守る働き）  
唾液が歯や口内粘膜を覆うことで、細菌による刺激や感染、歯の摩耗・エナメル質の溶解を防いでくれます。
- ③ 洗浄作用（お口の中を洗いきれいにする働き）  
口内細菌や食べ物のカスを洗い流す役割も担っています。
- ④ 殺菌・抗菌作用（細菌が入ってくるのを防ぐ働き）  
唾液には抗菌作用を持つ成分が含まれています。お口を通して細菌が身体の中に侵入することを防いでくれます。

- ⑤ 緩衝作用（お口の中を中和してくれる働き）  
唾液が口内のpHバランスを整えることで、歯の脱灰を防いでくれます。
- ⑥ 再石灰化作用（虫歯を防ぐ働き）  
食事によって一時的な脱灰状態となった歯のエナメル質の再石灰化を促してくれます。正常な再石灰化が起こることで、脱灰状態の進行を防ぎ、虫歯リスクを軽減しています。
- ⑦ 排出作用（異物などを体から排除しようとする働き）  
毒素や異物がお口に入ってきたとき、唾液がまとわりつくことでからだを守り、排出しやすくします。

### <笑気吸引鎮静を導入しました(柏院)>

#### お子さんも安心！不安、ストレスをできるだけ感じさせない治療

歯医者が怖くて・・・というイメージをお持ちの方は、笑気吸入鎮静法で不安感やストレスから解放された状態で治療を受けることができます。

「笑気吸引鎮静法」とは、**全身麻酔と違って意識がなくなることはなく、ウトウトした状態になり、不安や恐怖心が薄れます。**治療中の細かいことをぼんやりとした感覚で、ときには治療したかどうかを忘れるような効果をもたらします。



この状態で治療を受ければ不安な気持ちを軽減することができますので、お子さんから大人の方まで、この方法で克服される方が多くいらっしゃいます。

**鼻から吸うだけで鎮静状態が得られ治療後は30分以内に肺などから体外に排泄されますので、安全な方法です。**

現在は、柏院のみです。詳しくは、歯科医師までご相談下さい。



笑気吸引鎮静法を用いた治療の流れを動画で確認いただけます。  
(株式会社セキムラ 提供)

### 唾液が減ると起こりうる影響

- ① 虫歯になりやすくなる
- ② 歯周病になりやすくなる
- ③ 入れ歯が痛くなりやすくなる
- ④ 口内炎ができやすくなる
- ⑤ カビがはえる



### 唾液を増やすためにできること

- ① 水分補給  
唾液は体内の水分量と関連しています。からだの中の水分が減少すると、それに伴い唾液も減ってしまいます。
- ② ガムを噛む  
噛むという行為は、唾液腺を刺激し、唾液の放出を促進します。
- ③ 食事の時にしっかりと噛んで咀嚼する  
食事の時に、かたちのあるものをしっかりと噛むことも大切です。少し噛んで飲み物で流して飲み込んでしまうことはよくありません。
- ④ 舌を動かす  
舌を動かすと、舌の下にある舌下腺や顎下腺という唾液腺が刺激されますので唾液が出てきやすくなります。そこで『あいうべ体操』という舌を動かす体操をすることで唾液腺を刺激して唾液を出しやすくしましょう。
- ⑤ 唾液腺マッサージ  
唾液を作る唾液腺は、舌の下、顎の下、耳の下に左右で対になり存在しています。こうした唾液腺をマッサージして刺激することも効果的です。



医療法人社団レク

### ふじみ野院 10月オープン

医療法人社団レク  
きらら歯科

9月25日(土) 26日(日)  
内覧会開催決定！ 11:00～16:00



きらら歯科  
柏院



千葉県柏市小青田1丁目1-11  
カスミ柏たなか敷地内  
04-7197-4997

きらら歯科  
上尾院



埼玉県上尾市大字平塚2518-1  
ベイシア内 1階  
048-783-3018