

保健室だより

平成 24 年 11 月発行
大正大学 保健室

11 月 8 日は、『いい歯の日』です。皆さんは、食べ物をしっかり噛んでいますか。噛むという行為は、身体の健康や機能に深い関わりを持ちます。咀嚼（そしゃく）や唾液（だえき）の働きなど、歯と口の役割を理解しましょう。

●歯・口の役割

口腔機能は、咀嚼[意味：かみ砕くこと]、嚥下[意味：飲み込むこと]、発音、唾液の分泌など、食べることや、コミュニケーションにかかわる重要な役割を果たします。会話をする際、口は発音に関わるとともに、表情を作ります。また、きれいな歯や歯肉、整った歯並びは、美しさ(審美性)を保ちます。人が社会のなかで、健康な生活を営むための原点ともいえるべき機能です。

●咀嚼（そしゃく）とは

歯で食べ物を噛み、飲み込むという一連の動作を、咀嚼（そしゃく）といいます。食べ物や飲み物は、口唇・舌・頬の協調的な動きにより口に入り、細かくされ、飲み込むことで消化管に運ばれます。口腔内で食べ物が粉碎されることで、嚥下（えんげ）しやすく消化も容易になります。よく噛んで食べることは身体だけではなく、「歯や口の健康」にも繋がります。

咀嚼の効果

- ① 食物の消化
- ② 唾液の分泌
- ③ むし歯の予防
- ④ 脳の覚醒
- ⑤ 肥満の予防

咀嚼回数を増やすポイント

- 1 回の分量を少なくし、ゆっくり食べることが心掛けましょう。
- 1 口 30 回は噛みましょう。
- 噛みごたえのある食品を食べましょう。
(するめ、さきいか、フランスパン、せんべい、きんぴら、生野菜サラダなど)

●味覚とは

味覚（みかく）は、動物の五感の一つで、人の場合は、おもに舌上面の舌乳頭にある味蕾（みらい）で受容された味覚情報が脳に伝えられます。基本味として、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の 5 つが位置づけられています。食べ物の美味しさを決定する要因には、味以外にも、臭い・歯触り・舌触り・温度・色・体調などがあります。基本味が他の要素（嗅覚、視覚、記憶など）で拡張され、感覚としての味は、風味（ふうみ）と呼ばれることが多く、また、その認識の過程を「味わう」と表現します。

●唾液の働き

1. 咀嚼・嚥下の補助作用	「唾液中のムチンなど」により、食べ物を湿らせ、塊（かたまり）にして、咀嚼と嚥下をしやすくする効果があります。
2. 溶媒作用	食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせます。
3. 洗浄作用	食べ物のカスや、細菌を洗い流します。
4. 化学的消化作用	「唾液アミラーゼ」の働きによって、デンプンを麦芽糖に分解します。
5. 歯や粘膜の保護作用	歯の表面は、「ペリクル」と呼ばれる唾液タンパク、口腔粘膜は、唾液タンパクに覆われることにより、感染や機械的な損傷から守られます。
6. pH 緩衝作用	「唾液中の炭酸・重炭酸・リン酸など」は、急激な酸性やアルカリ性に変化しないように中和し、歯垢 pH が酸性に傾き脱灰するのを抑えます。
7. 抗菌作用	細菌の活動を抑える、「リゾチーム、ペルオキシダーゼ、免疫グロブリン、ラクトフェリンなど」が含まれます。
8. 歯の再石灰化作用	「唾液中のカルシウムイオン、リン酸イオン、フッ素イオン」は、脱灰された歯質の再石灰化を促進します。
9. 発がん性・変異原抑制作用	「ベンゾピレンなど」の発がん性・変異原を抑制する作用があります。

●セルフケアで、歯を健康に保ちましょう！

- ☑ 予防の第一歩は、毎日の正しい歯磨きです。歯間ブラシ・デンタルクロスなどを使用し、きちんと歯垢（プラーク：細菌の塊）を取り除くことが大切です。
- ☑ 磨き残しはないか、歯茎に赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックしましょう。
- ☑ むし歯と歯周病（細菌に感染して起こる病気）を予防するためには、バランスのとれた規則正しい食事也很重要です。特に、「間食に糖分を含んだ飲み物をだらだら摂ること」はプラークを作りやすくします。
- ☑ 喫煙は歯周病の発症・進行を早めます。
- ☑ 定期的に歯科健診を受けましょう。

