

唾液は健康な成人で一日1.0～1.5リットル分泌されると言われていますが、季節・年齢・性別・身体状況・服用薬剤などによって変動します。

唾液には**粘膜保護・自浄・水分平衡・潤滑・緩衝・抗菌・消化・組織修復・再石灰化・発ガン予防**などのいろいろな作用もあり、口腔だけではなく全身の健康に影響しています。

疾病などにより唾液分泌が低下すると嚥下障害・咀嚼障害・発音障害・味覚障害などが起こります。

さらに口腔乾燥(ドライマウス)や唾液分泌低下により自浄作用が低下すると、口腔内に食物残渣などが長期間残留するため、虫歯や歯周病が非常に発症しやすくなります。また、大量飲酒により糖尿病や肝硬変などの合併症に罹るとその病状から唾液分泌が低下します。

1日3回規則正しく食事すると、食事毎に唾液が分泌されて、細菌の繁殖を防ぐことができます。食事は、**野菜を中心としてバランスを良くとる**ことで健康を維持し、**唾液の分泌を正常に保ちます。**



また、よく噛むことで、唾液の分泌量が増え細菌の増殖を防ぎ、ダイエットにも効果的です。