

健康医療研究会



唾液腺マッサージ

と

お口の体操



2020年05月11日

DF会員の皆様

健康医療研究会
代表世話役
江村 泰一

緊急事態宣言の延期が決まり、引き続き外出自粛要請が続いておりますが皆様はいかがお過ごしでしょうか。

第1回では、健康維持のための『手足』を中心とした体操をご紹介いたしました。

第2回目の今回は、『口内』の健康をテーマに、『唾液の基礎知識』『唾液腺マッサージ』と『口の体操』を、ご紹介いたします。

コロナに打ち克つためには**免疫力が極めて重要**とされていますが、『**唾液**』は**免疫力アップ**の為に極めて重要な要素でもあるようです。当該記事は健康医療研究会のメンバーの口腔・歯科医学専門の歯科医師である岩佐俊明会員(1323)が、DF会員の方々に是非ご紹介したいと探していただいたものです。



岩佐俊明会員

元東京医科歯科大学顎口腔外科臨床教授
元電源開発株式会社 歯科診療所所長
東京医学技術専門学校非常勤講師

唾液について

健康の基本は唾液！
唾液はまさに新時代の
“万能薬”といっても
過言ではありません。



最近、新型コロナウイルスの感染の有無を確かめる**PCR**（ポリメラーゼ連鎖反応）検査で、**唾液を使った方法**に注目が集まっています。

これを機会に、唾液について少し考えてみましょう。

唾液について

唾液は、耳下腺（じかせん）、顎下腺（がつかせん）、舌下腺（ぜっかせん）の3つの大唾液腺と、舌や口蓋（こうがい）などの粘膜面に多数存在する小唾液腺から分泌されています。その99%以上が水分で、残りの1%弱に、健康に関わる重要な成分を含んでいます。健康な成人では、通常1日あたり平均1.0～1.5L（ペットボトル1本くらい）もの唾液を分泌しています。

唾液の役割

- 1 食べ物を湿らせ、飲み込みやすくする潤滑作用
 - 2 消化酵素（アミラーゼ）による消化促進作用
 - 3 口腔内細菌の働きを抑制する抗菌作用(IgA, IgMなど)
注：IgA（免疫グロブリンA、Immunoglobulin A）
注：IgM（免疫グロブリンM、Immunoglobulin M）
 - 4 酸性に傾いた口腔内を中和する緩衝作用
 - 5 口腔内の汚れを洗い流す自浄作用
 - 6 酸産生により歯を溶かす（虫歯になる）ことを修復する再石灰化作用
 - 7 粘膜を乾燥から保護する保護作用など
- いろいろ重要な役割があります。

また、唾液腺ホルモンである**パロチン**は、骨の発育を促し、歯の再石灰化を促し、皮膚の新陳代謝を活発にする作用があり、いわゆる若返りのホルモンです。

唾液を多く出すことは大変重要なことです！

唾液を多く出すために

- 1 唾液腺マッサージ（耳下腺マッサージ、顎下腺マッサージ、舌下腺マッサージ）掌で軽くマッサージをしましょう。
下記唾液腺マッサージへのリンクをご参照ください。
- 2 よく噛むこと
唾液は、噛むという刺激が脳に伝わることで分泌されます。普段からよく噛んで食べるのが大切です。（一口30回噛むこと） また、噛みごたえのある食材をメニューに加えるのも良いでしょう。ガムを噛むのも効果的です。
- 3 舌の運動
舌を前後左右上下に動かす運動。

[唾液腺マッサージへのリンク](#)

「お口の体操」：（下記の動画でご覧いただけます）

年齢とともに言葉が不明瞭になる、飲み込みが悪くなるなど、口や舌の機能的低下を防ぐための体操です。

「バタカラ体操」：（下記の動画に含まれています）

口を閉じる、舌の動きをよくする、のどを閉じる練習をすることによって、発音や言葉を明瞭にする、嚥下機能を維持する。

その成果として、**アンチエイジング**（顔のしわが少なくなる、小顔になる）が期待できます。

[お口の体操動画へのリンク](#)

DFメンバーズ・サロン「e-Column」ご投稿のお願い

皆様の意見やほかの人に伝えたい情報があればお寄せください。

2020年05月01日発行『DFメンバーズ・サロン「e-Column」ご投稿のお願い』をご参照ください。

[e-Columnへのリンク](#)