

もぐもぐだよりは  
6月と11月の年2回発行

# もぐもぐ

# vol.20

もぐもぐだより 第20号  
2009年11月8日 発行

高松市歯科医師会

<http://www.418takamatu.com/>

歯医者さんからのかわらばん

## だより

知らなかつた!!  
だ液くん

だ液くん  
チカラ!



### DAEKI kun

だ液くんの  
ふるさとはココだ!



耳下線  
舌下線  
顎下線

1日に出る  
だ液の  
分泌量



1日に約1~1.5リットル

※200mlのコップで5~9杯くらい出ます。

もぐもぐだよりのバックナンバー  
(もぐもぐだよりvol.1~19)

## インターネット で配信中!

<http://www.418takamatu.com/mogumogu/index.html>

検索してねっ♪ もぐもぐだより  検索



# いつも **がんばる!** だ液えきくん

食べる時、なくてはならないのがだ液です。だ液はかむほどよくですが、役割は大きく4つあります。



## DAEKI KUN

### だ液の4つの役割

1

#### くち お口のガードマン



体に必要な食べ物もすべてが安心なものばかりではありません。病気をひき起こす細菌や発がん性物質など有害なものも時には食べ物に含まれています。だ液は、これらの危険なものが体の中に入る前に、有害なものを減らしてくれます。

#### 発がんを抑える

近年、だ液の作用で注目される研究が発表されました。食品添加物などに多い発がん性のある物質も、だ液に30秒間浸けると、その発がん性が数十分の一になるといわれています。よくかみくだいて、食べ物とだ液がよく混ざりあうことが、がん予防にも役立つことがわかったのです。

2

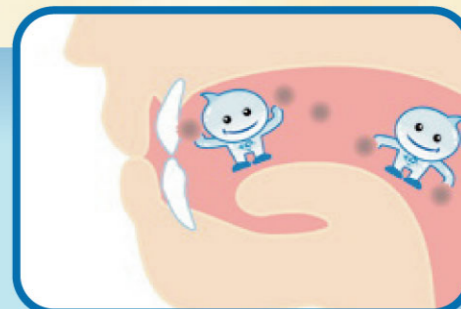
#### しょうか きゅうしゅう 消化・吸収をよくする



食べ物をかみくだく時に、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざりあい、胃へ送られるため、消化・吸収がよくなります。また、だ液には味覚機能を高める働きもあります。

3

#### ば よ ぼう むし歯予防 ししゅうびょう よ ぼう 歯周病予防



口の中は食べ物を食べるとむし歯菌が活動し、酸性に傾いて、むし歯がつくられやすい状態になります。だ液は、口の中に残っている食べかすなどを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻す役割ももっているため、むし歯予防に役立ちます。

#### 歯周病との関係

歯周病の最も大きな原因は歯周病菌によっておきる細菌感染です。だ液が減り、口の中が乾燥するとさらに悪化してしまいます。

4

#### こう しゅう よ ぼう ひと やく 口臭予防に一役

口臭の原因には、むし歯・歯周病・胃腸の病気・食事内容などさまざまあります。また、だ液が少なくても口臭は強くなります。

朝起きたときに口臭を感じるのは、睡眠時のだ液の分泌が少ないからです。食事をする事で分泌が盛んになるので、口臭予防のためにも、朝食はよくかんでしっかり食べましょう。

### だ液が減少したときの症状

- 口の中がひりひりした感じになります
- 食べ物の味がなくなったり、味が変わります
- 乾燥のため舌が痛くなったり、ひび割れが出来ます
- 摩擦により入れ歯が痛くなります
- カンジタ症(カビの一種)になりやすい

### だ液が少なくなる原因は?

- ストレス
- 加齢(老化)
- 薬の副作用  
(抗うつ剤、抗不安剤、利尿剤、抗不整脈剤、鎮痛剤、抗ヒスタミン剤、気管支拡張剤、抗てんかん剤、筋弛緩剤など)
- シェーグレン症候群(お口と目が乾燥する自己免疫疾患)
- 内科的疾患(糖尿病、腎臓病、肝臓病、リウマチ)

### だ液を増やそう!

- 食事は規則正しく、かみごたえのある食品を
- 一口の量を少なくし、よくかんで食べる
- 朝1杯のお水を飲み、一日合計1リットルのお水を飲むよう心掛ける
- ガムをかむ
- ストレスを抱え込まない、いつもスマイル
- だ液腺マッサージ

次号の「もぐもぐだより」は…

### だ液を増やす 咀嚼そしゃくに ついて

ぞうご期待  
ください!

の予定です。





国保加入者の皆様へお知らせです!

高松市

標準コース

精密コース



ただ今  
受付中!

国保歯科ドック

●高松市国保・高齢者医療課 国保給付係 ☎087-839-2311

※高松市が健診費用の一部を助成しています。ご希望の方は、上記までお問い合わせもしくはお申し込みをお願いします。



歯

急に夜・休日

のことで困ったら!!

高松市歯科救急医療センターへご連絡ください。

休日歯科診療

夜間救急歯科診療

身障者歯科診療



●お問い合わせ・診療のご予約は ☎087-851-1167

| 診療内容・時間                                   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日・祝 |
|---|----|----|----|----|----|----|-----|
| 休日診療<br>9:00~12:00・13:00~16:00            | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | ○   |
| 夜間救急診療<br>19:30~21:30                     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | 休診  |
| 身障者診療 <small>完全予約制</small><br>10:00~16:00 | ○  | 休診 | 休診 | ○  | 休診 | ○  | 休診  |

※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。※12月30日から1月3日までは午前中のみの診療となります(1月1日は休診いたします)。

(社)高松市歯科医師会からの



もぐもぐだよりも今回で20号を発行することができました。「市民の健康は口から」ということをコンセプトに活動しておりますが、歯科医師会といたしましては、高松市のみなさんとより理解を深めながら、さらなる健康増進に努めて参ろうと考えております。ご質問等ございましたら、なんなりとお問い合わせください。

会長 坂井田 康彦



(社)高松市歯科医師会

〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

連絡先

TEL 087-851-1166 FAX 087-851-1120

ホームページにも掲載中 バックナンバー (vol.1~19) もご覧いただけます。

http://www.418takamatu.com/

