

令和3年 4月1日現在

いつまでも自分の歯で噛める幸せを!

高松市成人歯科健診

30・40・50・60・65・70歳の方の
節目の無料健診です。

※歯科健診事業は高松市から委託されて高松市歯科医師会が行っています。詳しくは高松市歯科医師会に加入している医療機関でお聞きください。

急に!! 夜間・休日に歯のことで困ったら!!

高松市歯科救急医療センターへ ご連絡ください。

休日救急 歯科診療
夜間救急 歯科診療
障がい者 歯科診療



緊急事態宣言中は臨時休診の場合があります。
受診の際はお電話にてご確認ください。

お問い合わせ診療のご予約は

☎087-851-1167

| 診療内容・時間 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------------------------------------|-------|----|----|----|----|----|----|-----|
| 休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | ○ |
| 夜間救急診療 19:30~22:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 |
| 障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30 | 完全予約制 | ○ | 休診 | 休診 | ○ | 休診 | ○ | 休診 |

※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認ください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。

○診療しています



Message from Mayor

歯と口の健康は全身の健康に大きく関わっています。日頃の口腔ケアがいかに重要か市民の皆さまもご承知のことと思います。さて、今回のテーマは「唾液」です。普段は、ほとんど意識していないことが多いかと思いますが、実は、私たちの健康には欠かせない効果を発揮してくれています。感染症の予防のためにも、「唾液」で潤いのある口腔状態を保ちたいものです。健康寿命の延伸に影響を及

ぼすオーラルフレイルの観点からも、いわゆる「口の渇き」は口腔機能低下の大変重要なサインの一つとされています。口腔乾燥症(ドライマウス)の原因に思い当たることがあれば、生活習慣の見直しや、かかりつけ医にご相談いただくことが肝要かと思えます。高松市歯科医師会の御協力により、歯と口の健康に関する情報をわかりやすく発信していただいております。市民の皆様には、心身ともに健康で快適な生活をいつまでも長く送っていただけますようお願いしております。高松市長 大西 秀人

公益社団法人 高松市歯科医師会からのインフォメーション

私たち高松市歯科医師会は、市民の皆さまが生涯健康で過ごすことができるよう「健康寿命は歯・口腔の健康から」をスローガンに、さまざまな活動をしております。医療と経済活動との両立を図る、新型コロナウイルスとの共存生活(Withコロナ)が続いております。マスクの着用、うがい・手洗い習慣に加えて、歯磨き習慣も感染症予防の一助になります。高松市と歯科医師会が主体となって行う各種健康に関する事業を活用しながら、歯とお口の健康を育んでいきましょう。

会長 梅村 謙二

「もぐもぐだより」はホームページにも掲載中!
バックナンバー (vol.1~42) もご覧いただけます。

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

↑至ジャンポフェリー
至高松市内 (さめぎ浜街道) 至屋島
イオン ● 高松東店 ● 高松市 福岡町プール ● 高松市総合体育館 ● 高松市斎場公園 ● 高松市産場公園 ● 至屋島
N ● GS ● センアイレブ ●

公益社団法人 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

もぐもぐ だより vol.43

歯医者さんからのかわらばん

じつはスゴい!

唾液は魔法の水

普段、ほとんど意識していない“唾液”には薬や消毒剤に匹敵するようなスゴい効果があることを知っていますか?

1日に出る唾液の量 500~1500ml

か噛めば噛むほど、食べ物の水分が少なくなるほど、唾液はたくさん出ます。

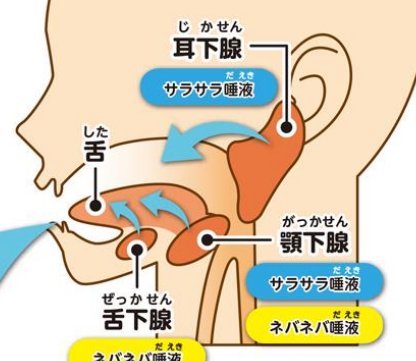
- 無機成分 0.25%
- ナトリウム
 - カリウム
 - 炭酸水素
 - 無機リン
 - カルシウムなど

- 有機成分 0.25%
- アミラーゼ
 - ムチン
 - ラクトフェリン
 - ガスチン
 - スタチリンなど

唾液の正体は?
水分 99.5%
ほとんどが水!

唾液はどこから出るの?

唾液は、口の中にある3つの唾液腺(耳の下、あごの上、舌の下)と、ほっぺたの内側にある小さな唾液腺から分泌されます。



サラサラ唾液 消化吸収を助け 口の中をきれいにする
ネバネバ唾液 細菌をブロックし 体を守る

「唾液」の機能(はたらき)



自浄・抗菌作用

1日12以上も分泌される唾液は、食べかすやプラーク(歯垢)を洗い流し、抗菌作用をもつ成分が、口の中の細菌の増殖を抑えます。

消化作用

咀嚼(噛むこと)によって食べ物と混ぜり、飲み込みやすい形になります。唾液に含まれる酵素により、デンプンを分解し消化しやすくします。

粘膜保護・潤滑・修復作用

唾液が歯や粘膜を保護し、乾燥を防いで、食事や会話がスムーズになります。また、傷の治癒を助けるはたらきもあります。

緩衝・再石灰化作用(歯を強くします)

食後、むし歯菌により酸性になったお口の中を中性に戻して歯の脱灰を防ぎ、歯の再石灰化を促して、むし歯予防に役立ちます。

知識の泉

「唾」を含む慣用表現

固唾を呑む
事の成り行きを心配して緊張しているさま。

唾を付ける
他の人に取られないように事前に自分のものであることを示しておくこと。食べ物に唾を付けて他人が食べられないようにすることの意から。

天に唾する
他人に害を与えようとして、逆に自分に災いを招くことたとえ。

生唾を飲み込む
目の前にあるものに対して、欲しくてたまらない気持ちになること。

眉に唾を付ける
騙されないように用心するたとえ。

「唾」を含む四字熟語

咳唾成珠
一つ一つの言葉に敬意を払われるほど、権力や勢力が盛んな様子。または、一つ一つの言葉が美しく優れた詩文の才能を持っている様子。

口腔乾燥症(ドライマウス)とは?

さまざまな原因によって唾液の分泌量が少なくなり、口の中が乾燥してしまうことです。

ドライマウスの原因

- 自律神経失調
- あまり噛まない
- 口呼吸
- 薬物の服用
- 唾液腺の病気

ドライマウスに起因する症状

虫歯・歯周病
口の中の感染症である虫歯や歯周病になりやすくなる。

口臭
口中で細菌が繁殖しやすく、口臭の要因となる。

舌痛症・口角炎
口中に常在しているカンジダ菌が増え、粘膜に炎症を起こす。

感染症
抗菌作用が低下して風邪や肺炎などの抵抗力が弱まる。

嚥下障害
高齢者に多く見られる症状で、食べ物をうまく飲み込めない。

消化器障害
唾液が少ないと胃の負担がかかり、胃痛や胃の不調を招きやすい。

味覚障害
舌の上が炎症を起こすと味を感じる器官「味蕾」も障害を受ける。

気になる方はかかりつけ歯科医院にて相談しましょう