

# 健康寿命日本一をめざして その2

## 唾液は万能薬

唾液には殺菌、抗菌の作用があります。細菌の増殖を抑えて、免疫力を高めてくれます。風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりにくくなります。また活性酸素を消す働きがあり、がん予防になります。天然の予防薬といえます。

口の中にはむし歯菌や歯周病菌がいます。食べ物をよく噛んで唾液の分泌量が増えると、唾液がむし歯菌や歯周病菌を押し流してくれます。

固形状態のものがなくなるまでどんどん噛むと、唾液と食物が混ざり合うことで消化酵素が働き食物本来の味が味わえます。胃腸の消化も助けます。それと同時に唾液で食物を覆い食物の刺激から食道、胃粘膜を守ります。

噛むことで、脳細胞を刺激して血液の循環が良くなります。脳が活性化するために認知症の防止になります。唾液の中には老化防止のホルモンも含まれています。

これだけたくさんの効用を兼ね備えた薬は、他には存在しないのではないのでしょうか。

たくさん噛む、これだけで素晴らしい薬になる唾液を、自分自身で作り出すことができるのです。

しかも、ただで副作用もありません。どんどん噛んで、唾液パワーを発揮させたいですね。

- リパーゼ**  
脂質を分解する消化酵素
- プロチアリン**  
糖を分解する消化酵素
- ムチン**  
粘りのある糖タンパク質
- アミラーゼ**  
デンプンを分解する消化酵素
- ペルオキシターゼ**  
活性酵素・消化酵素 (がん予防)
- ラクトフェリン**  
抗菌作用のある糖タンパク質
- アルブミン**  
乾燥を防ぐタンパク質
- リゾチーム**  
抗菌作用のある酵素
- パロチン**  
老化防止ホルモン
- スリピ**  
エイズウイルスの感染防止



唾液はすごい!  
たくさん噛むことがポイント

## 口腔と全身のかかわり

### 口腔から全身への影響

- 歯周病** **糖尿病** **誤嚥性肺炎** **骨粗鬆症**
- 早産** **低体重児出産** **心臓疾患** **動脈硬化**
- むし歯菌** **消化器系潰瘍** **敗血症**
- 噛合わせ** **片頭痛** **肩こり** **腰痛**
- 顎関節症** **認知症** **転倒しやすくなる**
- 歯列不正** **無呼吸症候群** **口呼吸**

### 全身から口腔への影響

- 薬の服用** **唾液の減少**
- 糖尿病** **歯周病**
- 逆流性食道炎** **歯ぎしり** **酸蝕症**
- 口呼吸** **歯列不正**



口腔と全身はこんなに多くかかわっています。口腔は生きるための栄養をとる入口です。健康に生きるためには大切なところですよ。

