

口腔内を健康に保つカギは「唾液」

唾液の役割



1. 食べ物の味覚を感じさせ、消化を助ける

⇒唾液に含まれる消化酵素が、脂質やでんぷん、糖の分解を助ける

2. 飲み込みやすくする

⇒かみながら唾液と食べ物が絡み合い、まとまることで飲みこみやすくする

3. 口の動きをなめらかにする

4. 口内の汚れを取り除く

⇒歯や舌の表面についた汚れを洗い流し、むし歯、歯周病、口臭の原因となる細菌の繁殖を防ぐ

5. 活性酸素を無毒化する

⇒唾液に含まれる成分が、老化や病気の原因となる活性酸素を分解し、老化防止に貢献

6. 口内粘膜を保護する

⇒舌や口の中の粘膜を潤いで覆い、口内が傷つくのを防ぐ