

2

唾液はなんで大切なの？

赤ちゃんはあふれ出る唾液が目立ちますね。唾液には新しい歯を強くするだけでなく、食べ物の消化を助けたり、口から入るさまざまな病原体の侵入を防ぐなど、私たちの健康を守るいろいろな働きがあります。

歯にとって、唾液の重要な役割の一つは口の中の環境をととのえること。私たちが飲んだり食べたりすると、特に、酸性の強い飲み物や食べ物、砂糖の入っている飲み物や食べ物をとったときには、口の中が酸性にかたむきます。そうなるとうちからミネラルが溶けだしやすい状態となります。よくかんで食べた後には、唾液がたくさん出て、口の中をきれいに洗い流し、酸性から中性にもどしてくれます。

もうひとつは、歯の表面からとけだしたミネラルを補給し、自然に回復させること(自然治癒)。リン酸とカルシウムを豊富に含んでいる唾液は、歯の修復(再石灰化)を常にしてくれているのです。

唾液は、食物繊維の豊富な野菜や少しかみごたえのある食品を、よくかんで食べることで出てきます。普段から、よくかんで食事をしましょう！

ただし、大事な歯ですから、自然治癒だけに任せられません。生えただけの乳歯や永久歯はまだ弱く、そのケアがとても大切です。乳歯はその永久歯の生え方や歯並びに大きな影響を与えるので、一本一本自然に抜け落ちるまで、長く健康に保ちましょう。「どうせ抜けてしまうから」と思って、ほったらかしにされないように！

