

唾液は99%が水分ですが、残りの1%の中にはなんと100種類以上の成分が含まれています。この成分の中には免疫物質と呼ばれる、抗菌作用や抗ウイルス作用を持つものが存在しており、これら免疫物質の働きによって私たちはウイルスや細菌が原因の感染症などから守られているのです。

唾液は99%が水分です。の周りを取り囲まれたウイルスは、唾液の自浄作用と呼ばれる洗い流すシステムによって除去されます。このように、唾液はウイルスが体内に侵入することを防ぐ大きな役割を果たしています。

一方、お口の中が汚れていると歯周病菌が増殖しますが、この菌はウイルスを粘膜にくっつきやすくするプロテアーゼと呼ばれる酵素を出します。つまりお口の中が汚れていると、前述の唾液による抗菌・抗ウイルス作用が働かず、感染するリスクが上昇するということです。そのため、ウイルスや細菌に感

染しないようにするには、さらに免疫物質にH A

染しないようにするには

お口の中の衛生管理がとでも大切なのです。また、唾液は自律神経によって分泌量が支配されているのでストレスや疲れが溜まると、その分泌量が減少します。唾液が少なくなればお口の中が乾燥してウイルスや細菌が粘膜にくっつきやすくなりますので、これによって感染のリスクが上昇してしまうのです。そこで唾液の分泌量が少なくならないようにするには、疲れやストレスをなるべく溜めないことやバランスの良い食事を心がけることなどが大切です。それでも唾液の量がなかなか増えないという方にはガムを噛んだり、歯ブラシなどで「唾液腺」のマッサージを行うことなどで分泌量が増やせます。今年2月ごろから発

唾液中に「免疫物質」 お口の中の衛生管理を

生した新型コロナウイルスが現在大流行しています。皆さんも大変不安な日々を過ごされていると思いますが、この状況の中で外出時にはマスクを着用する機会も多いと思います。マスクはお口の中の潤った環境を保ち、外からのウイルスや菌の侵入を防いでくれるので大変効果的です。今私たちにできることは、お口の中の環境を清潔にしておくことです。そうすることで唾液の働きをフル活用させるとい

うことがウイルスへの感染防御に大いに役立つと考えられます。この機会に皆さんもぜひお口のお掃除に時間をかけてみてはいかがでしょうか？

(乙訓歯科医師会)

副会長 羽田功