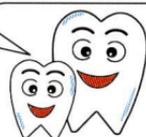




# 知らなきや損する 歯のはなし

羽生市木村歯科医院  
木村 匡司



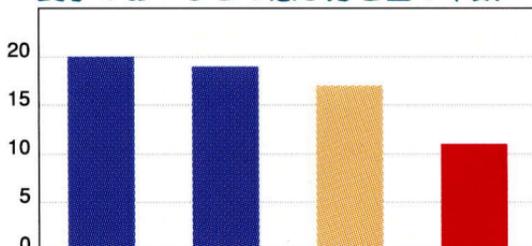
## ⑥しっかり噛んで唾液を出そう

鼻で息ができない大人や子どもがいます。花粉症や鼻炎でもその傾向にあります。呼吸と言われ、口臭や歯の着色や虫歯の原因になっていきます。

これは予防にはたびたび出てきている「唾液」の働き「つまり唾（つば）」の量が少ない事が原因です。唾液はたくさん出る「こと」により、食べた後口の中を虫歯になりづらい状態にしていく作用があります。また、食べ物を消化するための手助けをする酵素が含まれていたり、最近では抗ガン作用があるなど注目されています。

唾液がたくさん出るじ

### 食事のおいしさの感じ方と歯の本数



(本) とてもおいしい おいしい 普通 おいしくない

唾液を作るために脳血流量が増えます。唾液が出ないと、脳の血流量が減りますので、脳の発育が落ちたり、ボケの原因になります。

子どもが口を開けてぼーっとテレビを観たりゲームをしている光景をよく見ますが、口呼吸の可能性が高いです。鼻呼吸の最高のフィルターですから、口呼吸では風邪などひきやすくなるかもしれません。

大人はどのようでしょうか？奥歯でしっかりと噛んでいない方は普通の「食べ物」を美味しく味わった感じが薄れていないでしょうか。味わって食べられない状態、例え入れ歯が入っていても噛み応えがない状態では、味わいが少なく唾液の出る量も少なくなります。

予防で自分の歯で噛み続ける事が大事ですが、歯がすでに無い所は噛み応えが有り、味わえる事のできる唯一の治療法インプラント等で噛めるようにする事が健康で長生きの秘訣です。

の秘訣です。