

# だ えき **「唾液」のこと、 ご存知ですか？**

唾液——漢字では、「口から垂れる液」と表されます。

良いイメージが少ないだけでなく、

その働きや成分についても一般的にあまり知られていません。

唾液とわたしたちの生活との深い関わりについてみてみましょう。

監修：金沢大学医学部附属病院

耳鼻咽喉科教授

古川 仞

# 唾液とは……

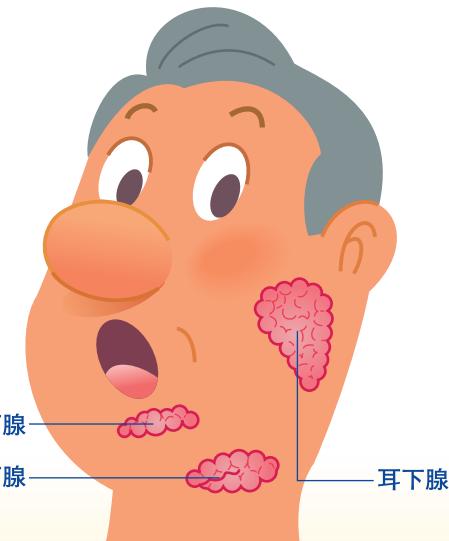
## 縁の下の力持ち

唾液は、わたしたちの生活のさまざまな場面を、知らず知らずのうちに支えています。



## 唾液の出口

唾液は、口の中にある耳下腺、顎下腺、舌下腺という大唾液腺から出てきます。また小唾液腺というたくさん小さな唾液腺からも、唾液は出てきます。



食事中はもちろん、じっとしているときや睡眠中にも、唾液は出ています。その量は、健康な成人で1日平均1～1.5リットルです。

## 唾液＝水分+たくさんの成分

ほとんどは水分ですが、そのほかに約50種類のさまざまな成分が含まれています。唾液は、これらの成分の働きによって、口の中をきれいにする、良い菌の働きを助けて悪い菌をやっつけるなどの作用を発揮します。

# 唾液が出にくくなると……

口の中が乾燥するだけではありません。

話しにくい、食べにくい、虫歯になりやすいなど、毎日の生活の中で困ることが、たくさん起こります。



乾く、ネバネバするなど、  
口の中が不快になる



味がわかりにくい



虫歯になりやすい、  
口臭が気になる



会話や飲み込みが  
難しくなる



消化が困難になる

原因は、さまざまです。

シェーグレン  
症候群

何らかの原因で唾液腺や涙腺  
に慢性の炎症が起り、唾液が出にくくなる病気です。

放射線治療の  
副作用

放射線をあてる範囲が  
唾液腺にかかる場合、  
その副作用で唾液が出にくくなることがあります。

薬の副作用

お薬の中には、副作用  
で唾液が出にくくなるものがあります。



そのほか、唾液腺の病気、脱水や下痢、糖尿病、神経や脳の障害などによつても、唾液が出にくくなったり、口の中の乾燥症状がひどくなったりすることがあります。

# “唾液がなかなか出ない”と感じたら……

## 一人で悩まないで。

医師、看護師などに早めにご相談ください。お薬を飲む、外用薬を使うなど、治療が必要なこともあります。

### ●服薬

お薬を飲んで唾液そのもの出しやすくなります。放射線治療やシェーグレン症候群による口の中の乾燥症状の治療に用いられます。

### ●水分補給、うがい、保湿

水分をとって潤したり、うがいで口の中をきれいにしたりします。  
また、人工唾液スプレーや、保湿成分が入った液、ジェル、軟膏などで口の粘膜を乾燥から防ぎます。



## 毎日の生活を ふり返ってみましょう。

普段の何気ない行動を意識的に変えることで、症状をやわらげる場合があります。毎日できる簡単なことから始めましょう。ご家族やまわりの方と協力しあうことも大切です。

●やわらかいブラシを使って歯や舌を清潔に保ち、虫歯に気を付けましょう。

●食事のときはよく噛みましょう。

●食べ物が飲み込みにくいときは次のような工夫をするとよいでしょう。

- ・汁物にとろみをつける。
- ・柔らかく煮る。
- ・一口大に切る。
- ・ゼリー、プリン、豆腐、茶碗蒸し、とろろ、あんかけなど、飲み込みやすい食品を取り入れる。

●ガムを噛んだり、唾液腺マッサージ（裏面参照）をすることで、唾液が出やすくなります。

# どこでも簡単にできる 唾液腺 マッサージ

じ か せん  
**耳下腺**

がつ か せん  
**顎下腺**

親指以外の指4本で、奥歯のあたり  
を円を描くようにマッサージします。



親指で右下あごの内側を、人さし指  
で左下あごの内側をつまむように  
マッサージします(右利きの場合)。



※炎症や痛みがある時は、ひかえましょう。

**唾液のこと、ご理解いただけましたか？**  
普段はその存在を感じることが少ない唾液ですが、  
わたしたちの見えないところで、  
いろいろと活躍している働きものなのです。



**キッセイ** 薬品工業株式会社