

新学期が始まって1カ月がたちました。連休も明け、疲れが出やすい時期です。疲れを感じたら、早めの休養や気分転換をしましょう。

そしゃく 咀嚼と唾液

咀嚼と唾液には深い関係があるのを知っていますか？咀嚼の回数、つまり噛む回数が増えると、唾液の分泌が増えてきます。その唾液には、全身の健康に関わる大きな働きがあります。

①口の中を保護して潤いを与える働き

口の中には、硬い歯とやわらかい粘膜があります。そのような極端な差があるのに、喋ったり食べたりしても粘膜が傷つかないのは、唾液が口の中を潤しているからです。

②消化を助ける働き

唾液中には、消化酵素アミラーゼが含まれています。アミラーゼは糖質やデンプン等を吸収しやすい形に分解する酵素です。噛む回数が多いほどアミラーゼの分泌も多くなるため、消化が助けられます。

③食べ物を食べやすくする働き

口の中に入れた食べ物に唾液が混ざり合うと、水分が適度に増して飲み込みやすくなります。

④不要なものを洗い流す働き

唾液は、口の中の細菌や食べかす等を洗い流します。また、人間の体の中に有害物質が入ってきたときには、瞬時に大量の唾液が分泌され、有害物質の濃度を薄めます。実際、唾液の分泌が多い人は口の中が汚れにくく、病気にもなりにくいのです。

⑤歯を保護する働き

唾液中のタンパク質がバリアのようなものを歯の表面に形成し、歯を保護します。また、むし歯により酸が発生して表面が脱灰した(溶けた)歯に、失われたカルシウム・リン酸を補い、再び石灰化します。

⑥体を守る働き

唾液の中にはリゾチームという抗菌作用を持つ酵素があり、細菌感染から体を守っています。



⑦口の中を常に中性に保とうとする働き

酸性あるいはアルカリ性のものが口に入っても、40分くらいで元の状態に戻ります。

咀嚼で脳も体も元気に

1回の食事で、どれくらい咀嚼しているか知っていますか？実は、江戸時代から昭和初期(戦前)では約1400~1500回ほどでした。ところが現代の私たちは、その半分以下の約620回です。咀嚼回数が減った原因の一つは、比較的硬く噛み応えのある食材の多い和の食文化から、柔らかいものが多い洋食に食習慣が変化したことにあるでしょう。ハンバーグやスパゲティ、カレーライス等はあまり噛まずに簡単に飲み込んでしまいます。

よく噛んで食べることは食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく、顎の成長発育、脳を活性化させる重要な役割も果たしています。健康で充実した毎日を送るために、“よく噛む生活”を実践しましょう。



新型コロナウイルス感染症

従来よりも感染力が強い変異株が各地で報告されています。変異株であっても感染対策はこれまでと同じです。

- マスクの着用
- こまめな手洗い・手指消毒
- 共用部分の消毒
- 3つの密の回避



全国的に感染が拡大し、山口県においても第4波が到来しています。十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事で免疫力を高め、感染症予防に努めましょう。