

# 歯★ピカクラブ 2月号

😊 今月のテーマは「た液(つば)」です。  
 お口の中には、ミュータンス菌など虫歯になる原因がいっぱい! た液は、お口の中をきれいに洗い流してくれたり、消化を助けてくれたり...と、大切な役目があります。今回はそんな「た液」についてお話をします。

## よく噛んで、虫歯予防!

★よく「噛む」と、健康面でどのような効果が得られるのでしょうか? 食べ物を細かく噛み砕いて、消化酵素を含んだた液と混ぜ合わせることによって「消化を助ける」のはもちろんですが、た液がたくさん出ることによって「虫歯予防」する効果もえられます。  
 虫歯はミュータンス菌などの虫歯菌によって起きますが、た液には虫歯菌が作る酸を薄める働きがあるのです。よく噛んで、た液がたくさん出ると虫歯が起きにくいのです。



## 母子感染には気をつけよう

★子どもは離乳期から12歳くらいまでは免疫機能が十分備わっていないためにたくさんの細菌の攻撃を受けていることをご存じでしょうか?

### ◀母親からのミュータンス菌の感染▶

・母親のた液(つば)中にこの菌が多いと子どもにうつってしまいます。虫歯は口の中の細菌が作る酸によって、歯が溶かされる病気です。生まれたての赤ちゃんのお口は無菌状態です。

### ◀た液を介して細菌が子どもに感染する時▶

①口移しの食事

②同じスプーンやお箸を使う

↳ お母さんのお口の中の衛生状態が良いと細菌の数が少ないので感染の心配も減ります。スウェーデンの研究では妊娠中から定期的な母親の口の中をケアした結果、1歳がらう歳までの子どもの虫歯が50%も減少したという報告があります。



## 「唾液リスクテスト」でお口の中を知ろう!

★唾液リスクテストって何??

↳ 食物を食べたとき口の中の酸が急激に増加します。このテストは口の中が元の状態に戻る早さ(唾液緩衝能)を調べます。口の中に酸が永くとどまるほど虫歯になる危険性が強くなります。人によって虫歯の酸を作る強さは違います。(酸を作る強さが強い人ほど虫歯になりやすいということです)

短時間で、唾液の緩衝能(酸を中和する能力、早さ)と、分泌量(唾液の出る量)を測定することができるので、定期検診時に一緒に調べてみてもo\_o

くわしくは、スタッフまでどうぞ!