

皆様、こんにちは。

梅雨のうっとうしいシーズンに入り、時期的には早い台風も発生するなどスッキリしない天候が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？  
食中毒なども起こりやすい時期でもあります。くれぐれも注意しましょう。

## 《お口の健康のために》

# だ液のチカラを知ろう！

だ液は、私たちにとって必要不可欠な体液です。しかし、その役割について、知っているようで知らない方も多いのではないのでしょうか。今回は、“だ液”の役割について考えてみましょう。

### ①お口の中を清潔に保つ（自浄作用）

お口の中の汚れを洗い流す役目があります。ですから、だ液の分泌量が減ると汚れが流れにくくなり、ムシ歯になりやすくなったり、口臭が強くなったりします。

※分泌量低下の原因

- 1) 加齢によるだ液量の萎縮。
- 2) 更年期障害
- 3) 降圧剤、抗アレルギー剤などの副作用
- 4) がん治療などの放射線治療によるだ液腺の組織破壊
- 5) シェーグレン症による腺の機能低下 など

### ②酸によって、溶け出た歯を再石灰化させる。

ムシ歯は、ムシ歯菌が出す菌により歯の表面が溶けることによるものですが、だ液により溶け出したミネラルを歯に補充・修復する働き（再石灰化）があります。

### ③お口の中のpH（ペーハー）を一定に保つ、緩衝作用がある。

お口の中には、中性に保たれていますが、飲食物、特に砂糖・ショ糖を含むものが入ってくると酸性（歯が溶ける方向）に傾きますが、だ液の緩衝作用により中性に戻されていきます。

### ④免疫作用（生体を防御する）

お口の中に侵入してきた細菌などがだ液に含まれるリゾチームという抗菌作用をもつ酵素により、細菌感染から生体を守る役割があります。

### ⑤消化作用（消化を助ける）

だ液に含まれるアミラーゼという消化酵素が糖質を分解し、体内に吸収されやすい状態にします。

### ⑥その他、味覚を助ける。飲み込みを助ける。など

このように、だ液には、私達の健康に欠かせない役割があります。食べ物をよく噛んで、だ液を活発に分泌させましょう。よく噛む事は、良い歯・歯ぐきが不可欠です。キチンとそれらを整え、毎日楽しく健康に過ごしましょう。

### 今月のおすすめイベント



#### 湘南ひらつか七夕まつり

◎10mを超える大型飾りをはじめ、趣向を凝らした豪華な飾りが特徴です。平塚市の中心街が会場となり、大変賑やか。

### 今月のおすすめレシピ



#### お野菜たっぷり♪簡単！ミネストローネ

材料

●材料（2人前）

- トマト 2個 ○キャベツ 大2枚 ○にんじん 半分
- たまねぎ 1個 ○じゃがいも 1個 ○ベーコン 80g
- コンソメキューブ 2個 ○ケチャップ 小さじ2
- 塩・こしょう 少々 ○水 2.5カップ

作り方

1. 野菜とベーコンを1cm角程度に切ります。
2. ベーコンと玉ねぎを炒めます。（玉ねぎに火が通るくらいしっかり炒めます）
3. 他の野菜を入れて、トマトが崩れるまでしっかり炒めます。
4. 水、コンソメキューブ、塩、こしょう、ケチャップを入れしっかり煮込んだら完成

### おすすめおグッズ

#### SONICARE

◎人気の「SONICARE」の歯科医院を通してご紹介する最上級モデルです。



当院のHPです。

<http://www.marguerite-dental.com/>

院長ブログもご覧ください。

当院HPからバナーをクリックください。



南林間 MINAMIRINKAN MARGUERITE DENTAL CLINIC  
マーガレット 歯科クリニック

〒242-0006  
神奈川県大和市南林間1-6-11  
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から駅改札への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ココココ

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1H 無料）》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>