ただのヨダレじゃありません

こんにちは。
この時期になると、
ハロウィングッズがたくさん
お店に並んでいるのをよく見かけます。

仮装や飾り付けなどが目を引きますが、
カボチャやお芋など、
秋の味覚を使ったスイーツも
ヨダレものですね。（失礼いたしました）

さて、まじめな話をしますと、
こういった時に出る「ヨダレ」ですが
一体１日にどれほど分泌されているか
ご存知でしょうか？

実は、だ液は成人の場合
１日に約 1.0 ～ 1.5 リットルも出る
と言われています。

なぜ「だ液はこんなにたくさん出るのか？」
それは、私たちが生きていくために欠かすことのできない
様々な役割を持っているためなのです。

今回は、そんな「だ液の大切な働き」を
いくつかご紹介したいと思います。

1. 溶けた歯を再生！

私たちの歯は、
実は食事のたびに
「むし歯菌が出す酸」
によって溶かされています！

これを**「脱灰（だっかい）」**といい、
この状態が続くと
「むし歯」になってしまいます。

しかし、「だ液」には
溶けた歯を再生（再石灰化）する力があります！

「だ液」に含まれる
カルシウムやリンなどのミネラルが
溶けた歯に浸透することで
再石灰化が行われます。

2. 歯を守る環境作り！

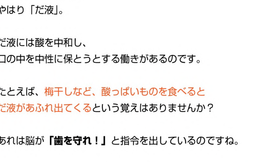
清涼飲料水など、酸の強いものを口に入れると
歯が溶けやすい状態になります。

しかし、そうした危険から
歯を守っているのが
やはり「だ液」。

だ液には酸を中和し、
口の中を中性に保とうとする働きがあるのです。

たとえば、梅干しなど、酸っぱいものを食べると
だ液があふれ出てくるという覚えはありませんか？

あれは脳が**「歯を守れ！」**と指令を出しているのですね。



3. 食事をおいしく！

実は、**食べ物の味は**
舌に乗せるだけではわかりません。

味成分がだ液と混ざることにより、
はじめて味を感じることができるのです。

4. 粘膜を守る！

柔らかい粘膜はとてもデリケート。
硬い歯や、熱いお茶などで粘膜に傷がつかないよう、
だ液が守っています！

他にも
「口臭を抑えたり」、
「食べ物を飲み込みやすくする」
といった働きも！

普段なにげなくお口を潤しているだ液ですが、
意外にも、からだ全体の健康のために、
色々な働きを担ってくれているというわけですね！