

噛めば噛むほど唾液の分泌がよくなる

私たちの口の中に分泌している唾液は1日1.5〜2ℓ。ちょうど大きなペットボトル1本分にあたる。なぜこんなに大量の唾液が分泌されているのだろうか。そこに働きものの唾液のすごさが隠されている。人間にとってのライフレインともいべき唾液。その唾液と咀嚼力について鶴見大学歯学部齋藤一郎先生にうかがった。



消化の最初は唾液に始まる

唾液とは、耳の下やあごの下、舌の下など、口の中から分泌される無色、無味、無臭のちよっと粘り気のある液体。普通に生活しているときには、あまり自己主張することがないが、実は一人何役もこなす働き者だ。

まず、食べ物を最初に取り込むのが口。消化はまず口から始まる。口の中に入ってきた食べ物に適度な湿り気を与え、咀嚼しやすくしやすい物質に変換する。その変換の仕方は、次の通りだ。

「まず大きな食物を小さくし、水に溶けやすいものに変化させます。そして咀嚼しやすくされ、唾液と混ぜられます。唾液の中に含まれている酵素が、デンプンを分解して糖に変える作業

をし、胃や腸での分解を促すように液化します」と齋藤さん。

そればかりではない。唾液の中にリゾチームという酵素やさまざまな抗菌物質があり、食べ物の中の菌の増殖を抑える役割も果たす。さらに噛めば噛むほど唾液の分泌が高まり、唾液に溶けた食べ物の成分が味覚を刺激し、その刺激が脳に伝わり、胃腸などの消化管の運動と消化液の分泌を高める……というように連鎖的に消化にかかわっているのだ。

唾液が出れば出るほど脳や肉体の若さが保たれる

では、この万能の唾液の分泌に異常が生じたらどうなるのだろうか。

「唾液中に含まれているムチンという物質は粘膜保護作用を担っているため、刺

激性の強いものや熱いものなどをくるんでく、のどや食道、胃が傷つけられることを防いでいます。ムチンに守られているから非常に強い酸にさらされていても大丈夫。もし、唾液が出なかつたら粘膜は損傷をおこします」

ムチンの働きも見逃せないが、大事なことは、唾液には若さを保つ働きがあることだと齋藤さんは言う。

「唾液には、活性酸素を除去するさまざまな物質が含まれています。活性酸素は酸化力が強く、老化を促進させ、生活習慣病やがんの原因ともいわれています。唾液には上皮成長因子であるEGF (Epidermal Growth Factor) や神経成長因子であるNGF (Nerve Growth Factor) という物質が含まれており、EGFは皮膚や髪の毛、口、胃の粘膜、血管



噛んでも唾液が出なくなるドライマウスという現代病

ドライマウスは日本語で「口腔乾燥症」といい、何らかの原因により唾液の分泌量が低下し、口腔内が乾く病気だ。パソコンなどでモニターをじつと見つめ、まばたきの回数が減ることからおこるドライマウスの患者が全国で800万人いるといわれているが、ドライアイの大半の人がドライマウスの症状もあわせもつといわれている。欧米の疫学調査では約25%がドライマウスにかかっているという報告もある。

ドライマウスの原因には、糖尿病や腎不全、脳血管障害、放射線障害などがあげられるが、実際には原因が特定できないまま症状に悩む患者さんが増えている。そのひとつがストレス性のドライマウスだ。

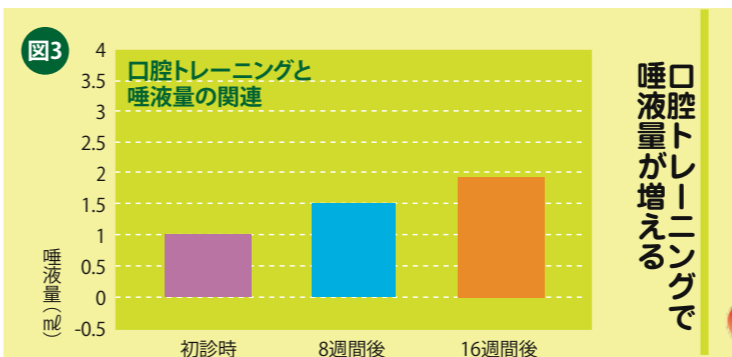
唾液線は自律神経に支配されて

おり、緊張をつかさどる交感神経が優位になると唾液は出にくくなる。リラックスして副交感神経が優位になると唾液の分泌が盛んになる。

これは人類の長い歴史のなかで培われたシステムのだが、現代のストレス社会では、交感神経を動かしている時間のほうが長くなる。その分、慢性的に唾液の分泌が不足する。

しかもそのストレスを緩和するために服用する抗うつ剤、向精神薬などは唾液の分泌を控えてしまつ作用がある。抗ヒスタミン剤、鎮痛剤、降圧剤なども同様だ。ストレス社会に対抗しようとして服用する薬によってもまたドライマウスがおこる。つまり、ドライマウスは現代の申し子のような病気なのだ。

同量



日常生活習慣やさまざまな環境要因による咀嚼機能の低下が筋力の低下を招き、その結果、唾液分泌が減少することが報告されている。そこで口腔顔面周囲筋の筋力強化を図り、唾液腺の活性化をめざしたトレーニングである筋機能療法 (Myofunctional Therapy: MFT) を行った結果、時間経過とともに唾液量が増えることが確認された。唾液量が増えたという結果の側面からみると、筋力トレーニングによって咀嚼筋も強化され、咀嚼力の低下の改善にも関わっているのではないかと推測でき、噛む回数、食べ物の硬さによらずして、咀嚼力を高められると考えられる。

などの傷を修復、NGFは神経細胞の修復や脳神経の機能回復、脳の老化防止作用などをもっています。これらの物質が唾液を通じて全身を巡りますから、唾液が出れば出るほど、脳や肉体の若さは保たれるということになります」

唾液を多く出したいならよく噛む

唾液の素晴らしさを知れば知るほど、できるだけ多くの唾液の分泌を促したいところ。それには、とにかく噛むこと、咀嚼をすることが何よりだ。1口分の食べ物を口に入れたら、とにかく30回くらい噛んでから飲み込むことを目標にしよう。

「ゆっくり噛みながら食べると、唾液も多く分泌され、唾液に含まれる活性酸素を除去する物質が食べ物とよく絡み合い、毒性が薄められます。また食事の間に栄養吸収が開始され、血糖値が上がりに、少ない量で満腹感を感じることができま

そして唾液の分泌をよくし、咀嚼力が高めるために齋藤さんが提唱するのは、ガムや噛みごたえのある食べ物を多く摂取することだという。

噛むことによりリラクゼーション効果をもたらすと同時に、緊張と緩和のメリハリがつく。噛めば噛むほど唾液量は増え、咀嚼力も明らかにアップするので、とにかくよく噛むように心がけよう。