



唾液はお口の健康を守ってくれるおどろきの機能をもつ働きもの。虫歯を予防するだけでなく初期虫歯の進行を止めたり、治す力があるのです。

## 唾液の力で虫歯を止めましょう！

普段あまり意識されることの少ないお口の脇役、唾液。「きたない」と思われたり、イメージはいまひとつ。ちょっとかわいそうな存在です。ところが、唾液こそ、お口の健康を守ってくれている実力派。特に注目したいのが、唾液が酸で傷んだ歯を修復してくれる**再石灰化**の働きです。歯は毎日、必ずいくらか溶けています。私たちが食事をすれば、歯は食べ物の酸や、虫歯の出す酸の作用で、唾液の中に溶け出します。この現象を**脱灰**といいます。とはいえ、溶けてばかりで歯が無くなってしまっては困ります。そこで溶け出したカルシウムイオンとリン酸イオンを歯に届け、修復してくれるのが唾液なのです。この現象を**再石灰化**といいます。

### 初期虫歯とは？

虫歯の出す酸で歯が溶け（脱灰）、軟化し白濁して見える状態。まだ穴は空いていないので、この段階なら、唾液の働きを応援すれば、虫歯の進行が止まり再石灰化によってもとどおりのきれいな歯に戻せる可能性も。初期虫歯の段階で食い止めましょう！

### お口の渇くかたご注意を！

唾液は通常一日に1リットル弱も分泌されるといいます。唾液が減ると虫歯になりやすいです。お口が渇くからと飴をなめていても虫歯になります。どうしても何か舐めるものが必要ならカルシウムにフッ素も加わった歯科専売の高機能ガムがおすすめです。フッ素が長時間お口にとまりやすいので再石灰化がより強力に促進されます。

### 予防の基本は歯磨きです。

健康志向のなか好まれる酸っぱい飲食物、仕事のストレス、趣味のスポーツによる食いしばりなど・・・無意識に続けている癖や習慣で歯は傷みがち！そこで、生活の中で気をつけていただきたいポイントがあります。

- スポーツ飲料やビタミン飲料は酸性。歯を溶かします。ご注意を！
- 頻繁に飲み続けると、歯は酸に長くさらされ軟化しやすい状況が続きます。
- スポーツ中は唾液が減り自浄作用と再石灰化の作用が弱まって酸の影響を受けやすくなっています。
- 酸で軟化した歯を強く食いしばると、歯が削れてしまいます
- ワインは歯を溶かす酸性の飲み物です。チビチビ飲むと軟化しやすい状況が続きます。ご注意を！

### 再石灰化力をパワーアップ

