

医療最前線

飲み込みに関わる唾液の役割



認定看護師 折出 仁美

作られており、表面をコーティングする事で、飲み込み(嚥下)しやすい形(食塊)を作ります。

・自浄作用
食べかすや歯垢などを、のどの方へ洗い流します。

・消化作用
アミラーゼという酵素により、デンプンを分解します。

・抗菌作用
外からの異物や細菌の侵入を予防し、虫歯や歯周病の原因菌、肺炎球菌など、口の中の細菌の増殖を抑えます。

・緩衝(かんじょう)作用
飲食物や胃食道逆流により、酸性に傾いた口の中や食道を中和し、しゃべるときや食べるとき、舌や口の運動を滑らかにします。

・潤滑作用
口の中の粘膜を湿らせて滑りを良くすることで、しゃべるときや食べるとき、舌や口の運動を滑らかにします。

・再石灰化(さいせいかく)作用
飲食物により溶けかけた歯の表面のカルシウムやリンの濃度を高めて、歯の溶解を防ぎます。

■唾液腺マッサージ
このように重要な役割をもつ唾液ですが、加齢とともに唾液の分泌量が少なくなってきたり、刺激を受けると唾液分泌量が増えるという性質があります。

①耳下腺：耳の下で、頬骨の突出部のすぐ内側にある。
②顎下腺：下顎の左右の骨それぞれの中央のすぐ内側にある。
③舌下腺：舌の付け根の真下に1カ所ある。

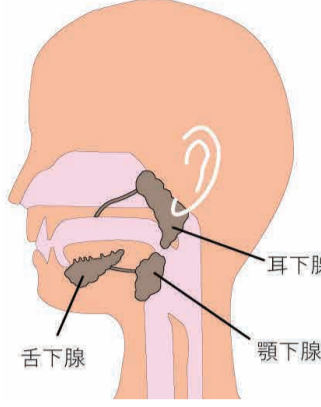
今回は、唾液の重要性について説明させていただきます。少しの工夫やケアを行うことで、飲み込みがしやすくなります。ぜひ実践して、おいしく食事をしましょう。

■唾液について
皆さんは、唾液が1日どのくらい出ているかご存じでしょうか。1日当たりの唾液の量を意識されたことがある方はほとんどいないと思いますが、健康な方で1日に1.0〜1.5L出ているといわれています。皆さんの想像より多いのではないのでしょうか。

■唾液の役割
唾液には、口の中を清潔に保つ、舌や口唇の動きを滑らかにするなどの働きがあります。その役割が「えつ、そんなんにたくさん？」と思われるかもしれませんが、順に説明していきます。

・食塊形成(しょくかいけいせい)作用
唾液は、大唾液腺と小唾液腺という場所で作られています。

【図1】唾液腺



【写真2】顎下腺



【写真1】耳下腺



【写真3】舌下腺



もう一つは、唾液腺マッサージです。【図1】にある三つの大唾液腺の位置関係を考えながら、手で頬の外か

(梶川病院(広島市西区天満町)摂食・嚥下障害看護認定看護師 折出 仁美)