

# サラサラ唾液とネバネバ唾液

当たり前にある唾液ですが、2種類あるのをご存知ですか？

今回のニュースでは、それぞれの特性や働きをご紹介します。どちらも大切な唾液です！！

## それぞれの特性

### サラサラ唾液

【漿液性唾液】

しょうえきせい

- リラックスしている時に分泌  
〈副交感神経が支配〉
- 唾液アミラーゼ（プチアリン）などの消化酵素を多く含む



消化吸収を助け  
体内の働きをサポートする唾液

### ネバネバ唾液

【粘液性唾液】

ねんえきせい

- 緊張やイライラしている時に分泌  
〈交感神経が支配〉
- ムチンを多く含む



侵入してくる細菌と戦い  
健康を守る唾液

## それぞれの主な働き



サラサラ唾液



ネバネバ唾液

### 消化を助ける

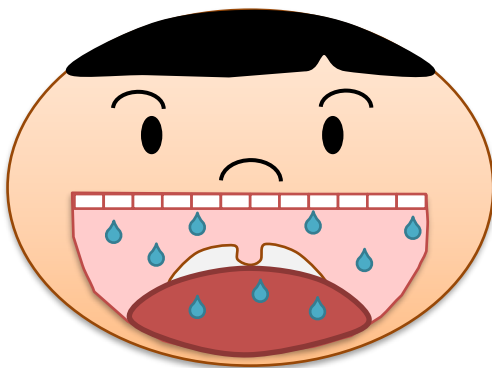


サラサラ唾液含まれる消化酵素が食べ物に含まれるでんぷんを分解し胃で消化されやすい状態にします。

### 味を感じる



唾液と食べ物が混ざると味の成分が唾液に溶け込みます。それが舌に行き渡ることによって味を感じることができます。



### 虫歯になりにくくする



歯の再石灰化を促したり唾液の緩衝作用が口腔内を中和して虫歯を防ぎます。

### 細菌の侵入を防ぐ



唾液中の抗菌因子が細菌の増殖を抑制したり、ムチンは食べ物中の細菌を凝集させ口腔外から排出させる作用があります。

### 飲み込む時の潤滑油



ネバネバ唾液に含まれるムチンが食べ物を柔らかくし、唾液で覆うことで飲み込みやすくなります。

### 口腔環境を整える



常に唾液が分泌されていることによって食べかすが洗い流されたり、潤いが保たれ口臭を抑制します。

唾液は口の中だけでなく、全身に影響を与えています！分泌が少ないとサラサラ唾液もネバネバ唾液もそれぞれの働きが少なくなってしまうます。何気ない唾液ですが、健康状態を確認する手助けになるといえます。これからご自分の唾液の量や状態を気にするようにはいかがでしょうか？