

唾液、出ていますか？

マスクの着用が日常的になってきていますね。マスクをすることで、口腔内は潤っているように感じますが実は唾液の分泌はあまり行われていない可能性があります。今回のニュースでは、唾液を出す方法をご紹介します。

どこから出ている？

唾液は耳下腺、顎下腺、舌下腺の左右3対といくつかの小唾液腺から分泌されています。

唾液分泌には、刺激などなくても分泌される【安静時唾液】と食事など刺激により分泌される【刺激唾液】があり、口腔のみならず身体が正常な機能を発揮するためにはなくてはならないものです。

※ 唾液の役割についてはTRニュース『サラサラ唾液とネバネバ唾液』をご参照ください。

舌下腺（ぜっかせん）

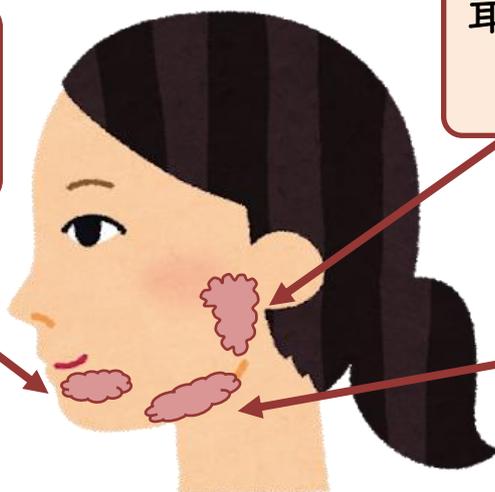
口腔底部の舌の下方に位置するサラサラ唾液とネバネバ唾液の混合液を分泌

耳下腺（じかせん）

左右の耳の前下方に位置する主にサラサラ唾液を分泌

顎下腺（がっかせん）

顎骨の下方に位置する主にネバネバ唾液を分泌



※ 唾液腺のイメージ図

マッサージをしましょう！

耳下腺



- ① 人差し指から小指までの4本の指を頬にあてる
- ② 軽く圧迫しながら上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す

顎下腺



- ① 親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあてる
- ② 軽く圧迫しながら耳の下から顎の下まで5か所くらいを順番に押す
- ③ 約5回続ける

舌下腺



- ① 図のように両手の親指をそろえる
- ② 顎の真下から手を突き上げるようにグーッと押す
- ③ 約10回続ける

普段の生活で唾液の量を意識することはあまりないと思います。唾液は、口腔内を清潔に保つ、細菌の侵入を防ぐなど身体を健康な状態に保つために、様々な影響を与えていると言えます。これまでと違った日常生活様式となっている今、改めて唾液を見直してみてもいいのではないでしょうか？ただし、飛沫には十分に注意しましょう！

※ 厚生労働省HP「e-ヘルスネット」参照