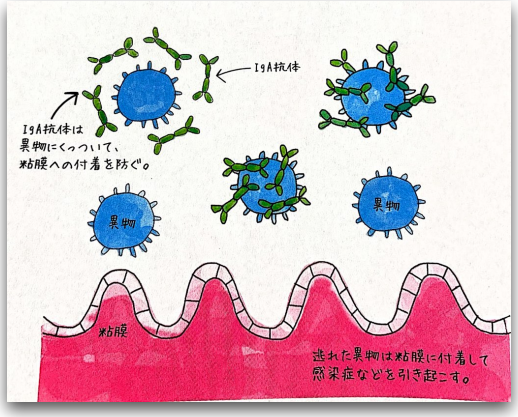
ゴーストライターOが書く

日比谷歯科新聞～22号

12月ですね～Oです。今月は先月の続きで、前回は唾液の役割についてお話しましたが、さらに、唾液ってこんな機能まであるんだぞ💡と言うお話をしていきます～😄

唾液はウイルスと戦う‼

口の中の粘膜は、体の内部と外部とが接する所で、外からやってきたウイルスや細菌が侵入しようとする為油断できない場所です。いわば緊張感のある国境地帯。だからこそ、唾液には体を守る“警備員”が沢山含まれています。



この警備というのは抗菌物質（抗体）のことです。抗体は口の中のウイルスと戦ったり細菌の成長を邪魔したりと、日頃から私たちの体を守ってくれています。中でも一番頼もしいのが、**『IgA(免疫グロブリンA)』**です✨

抗菌物質『IgA』はここがスゴイ‼

ウイルスの活動を邪魔する

ウイルスを見つけるとすぐまさ取り囲み、口の中の粘膜に付着しないように邪魔します。
体内に入り込めなかったウイルスは、唾液の成分で洗い流されます。

未知のウイルスと戦う

抗菌物質の中には特定の細菌にだけ働くものもありますが、『IgA』は守備範囲が広いのが特徴で、怪しいとすぐ判断したらどんなウイルスも積極的に戦います。

唾液の中にたっぷりと💧

通常、1日に50～100mgの『IgA』が唾液腺から分泌されています。唾液中の『IgA』濃度が高ければ高いほど、ウイルスへの感染リスクが減ります。

☝つまり『IgA』は、私たちが元々持っている“天然の防御策”なんです💡様々なウイルスに負けず、健康に生きていくための力だと言えるでしょう。

ところが‼

唾液はいつでも口の中にたっぷりある、といういい訳ではありません・・・😨
今まさに、毎日マスク・・・ずっとマスク・・・ こんな日常が続いています💦

こんな時は、あまり長時間噛み続けると歯に負担がかかる方もいますので短時間で良いので**ガム**を噛んで唾液の分泌を良くしてあげるのは非常に効果的と言われています。

アメも効果がありますが砂糖が入っていると虫歯の原因になるのでアメもガムも砂糖の入っていない物を食べてくださいね💡皆さんもお口を潤していきましょう～　Oでした～

👋