



# 唾液(つば)の力

—唾液はお口の守り神—

もしも、お口の中から唾液(つば)がなくなってしまうたら？  
しゃべること、食べること、入れ歯を使うことなどが困難になります。  
そして口臭に悩まされ、乾いたお口の中はヒリヒリと痛み、舌は干からびてしまいます・・・。  
唾液(つば)は私たちの健康になくてはならない大切なものなのです。

## 唾液(つば)は、どこでつくられる？

主に耳下腺、顎下腺、舌下腺の3大唾液腺でつくられ、1日の総量は約1～1.5リットルにもなります。  
唾液腺の働きによって、常に新しい唾液(つば)がつくられ、お口の中を潤しています。



## 唾液(つば)には、こんなはたらきが！

- ① 口の中の水分を保ち乾燥を防ぐ！  
・食べ物を飲み込みやすく  
・発音をなめらかに  
・入れ歯の安定
- ② 口の中の細菌が増えるのを抑える！  
・むし歯、歯周病の予防  
・感染症予防
- ③ 食べカスや外からの雑菌を洗い流す！  
・口の中をきれいにして体を守る
- ④ 酸性に傾いた口の中を中和する！  
・歯が溶けてむし歯になるのを防ぐ
- ⑤ 食べ物の消化を助ける！
- ⑥ 食べ物を溶かして味を感じやすくする！
- ⑦ 発がん物質の働きを抑える！
- ⑧ 若々しさを保つ！

唾液(つば)がいっぱい出るように、  
食事は、ゆっくり、ゆつたりよ～く噛むことを心がけましょうね。

## 口腔乾燥症(ドライマウス)

特に高齢になると、ストレスや薬の影響、かむ力の低下などが原因で唾液(つば)が減るため、口の中が乾燥する「口腔乾燥症」の方が増えてきます。

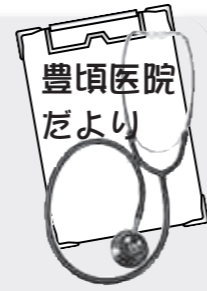
### <予防のポイント>

- ① こまめに水分補給する
- ② うがいの回数を増やす
- ③ 室内の温度、湿度に気をつける
- ④ 食事のかむ回数を増やす
- ⑤ 乾燥予防や保湿用の洗口液、薬剤を使う(歯科医院で相談)
- ⑥ 唾液が出るようにお口の体操をする

\*口腔乾燥症は、服用している薬の副作用の場合もありますのでお口の渇きが続く場合は、かかりつけ医師・歯科医師に相談しましょう。

※ 唾液(つば)の出る量を増やし、飲み込みをよくするお口の体操の詳細についてはお問合せください。

詳しくは・・・【お問合せ先】 役場福祉課健康係 ☎(574)2214



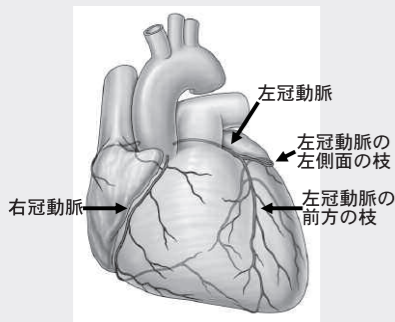
## 心臓の病気の話(その4)

豊頃医院院長 八重柏政宏

虚血性心疾患という病名をご存じでしょうか？心臓を養う血管にトラブルが起き血液の流れが悪くなることにより引き起こされる病気の総称です。狭心症や心筋梗塞といった疾患が主なものです。特に心筋梗塞は死亡することが多く、運良く生き延びても心臓の働きが低下して心不全や不整脈を起したりすることが多く生活の質を低下させる重篤な疾患です。

虚血性心疾患の症状  
狭心症、心筋梗塞の主な症状は胸痛です。締め付けられるような苦しさ特徴的で、胸が苦しいことが多いのですが、まれに喉や肩、時には奥歯の痛みを訴えることがあります。狭心症の場合は通常数分以内におさまりますが、心筋梗塞の場合は持続的に痛みが続きます。長く胸痛が続く場合は心筋梗塞を考えなければなりません。

虚血性心疾患の原因  
心臓そのものを養う血管(冠動脈)は二本あり、心臓から出る一番太い血管である大動脈の付け根から枝分かれして心臓の表面を囲むように進みます。それぞれ右冠動脈・左冠動脈と呼ばれ、左冠動脈はさらに二つに分かれ、心臓の前側と左側面を進みます。何らかの理由で冠動脈の血流が悪くなり、その先の心臓の組織に十分な血液が供給されなくなった場合



心臓を前面から見た図。冠動脈は2本あり心臓を取り囲むように走行している。左の冠動脈は2本に分かれそれぞれ心臓の全面と左側面に分布する。

合に胸痛が発生し、これを狭心痛と言います。この状態を狭心症といいますが、また血液が完全に流れなくなると心臓の筋肉は死んでしまい激しい胸痛を生じます。この状態が心筋梗塞です。狭心症も心筋梗塞も共に冠動脈が動脈硬化を起すことにより起こることが多い疾患です。体を動かす時には心臓が強く拍動して多くの血液を送ることが必要になります。冠動脈での動脈硬化が進行すると冠動脈の血流量が制限され心臓を養うための血液が不足するようになります。狭心痛(胸痛)が生じます。このタイプを労作(ろうさ)性狭心症といいますが、それとは別にスバズムといって冠動脈がぎゅーと縮んで細くなることにより生じる狭心痛があります。欧米人に比べて日本人に多いとされています。夜間寝ているときにも起きることから安静時狭心症と呼ばれます。

## ☆ 今月の話題 ~ This month's topic ☆

さあ夏休み。みなさんの予定は？

皆さんこんにちは！とうとう夏ですね。このまま晴れてて温かい天気がしばらく続くといいですね！

私の故郷と比べても、ここの8月の天気は本当に快適です。私の故郷は夏の東京のように本当にとっても暑くてじめじめしてます！北海道の夏がもう少しだけ長くて温かかったらいいなと思いますが、ここの湿気の少なさと普段の涼しさがうれしいです。

今年の夏はビーチでキャンプをして、海で泳いで、たくさんバーベキューをしたいです！花火大会もとても楽しみにしています！私は友達と休みをできるだけ楽しく過ごすため、たくさん計画を立てています。少し「よさこい」のイベントもあるので、それも楽しみにしています。

皆さんは夏に向けての計画はありますか？ビーチでバーベキューをしますか？家でんびりしますか？皆さんがどう過ごされるにしても、この爽やかな夏を満喫してください！

## DANA'S DIGEST

Hello everyone! So it's finally summer. I hope the weather stays nice and sunny and hot for a while! Compared to my hometown though, the weather here in August is really comfortable. My hometown is more like Tokyo in the summer; really, really hot and humid! So while I wish Hokkaido's summers were longer and a little hotter, I'm happy there's low humidity and usually a nice breeze. This summer I want to go camping at the beach, go swimming in the ocean, and have many BBQs. I'm also looking forward to seeing fireworks shows. My friends and I have made many plans to make our holiday as fun as possible. I also have a few yosakoi events I'm looking forward to. Do you have any plans for the summer? Will you go to the beach, have a BBQ, go on a vacation, or just stay home and relax? Whatever you decide to do, I hope you enjoy the nice weather while it lasts!!

広報とよころ

議会だより

役場だより

広報とよころ

議会だより

役場だより