



コロナ特別編



唾液のチカラ

新型コロナウイルス（COVID-19）が、世界中で猛威を振るっています。ウイルスは目に見えず、空気中に舞っているため、手洗いやうがいなどの対策を徹底しても体内に入るとは十分に考えられます。今回の健康ブログは、「歯科からできるコロナ対策」として、仮に体内に入っても、**口のチカラを高めて、「コロナに感染しにくい身体」にすることに焦点を当てます。**今回は唾液のチカラです。

唾液のチカラ

唾液には、食べ物の消化を助ける酵素のほかに、口に入ってくる**ウイルスや細菌などの病原体に対する防御因子が含まれており、感染症の予防や全身の健康維持に重要な役割を果たします。**この中にある抗ウイルス・抗菌作用を持つ免疫物質が、インフルエンザをはじめ様々な感染症から私たちの体を守ってくれています。

唾液中にある免疫物質は、口腔内に侵入したウイルスにくっつき、免疫物質に取り囲まれたウイルスは唾液の自浄作用によって洗い流されます。残念ながら、渦中の新型コロナウイルスに対する感染予防については、まだエビデンスがありません。ただ、インフルエンザや SARS 同様、唾液や口腔環境が新型ウイルスの感染防御に役立つ可能性があります。

また、口腔内での感染予防には、唾液中にある IgA（免疫グロブリン A）という抗体が免疫物質の中で最も重要な役割を果たしています。口腔や腸管内やどの粘膜面で病原体の感染に対して防御作用があります。

唾液中の IgA が低下していると、上気道感染症（いわゆるかぜ）を引きやすくなるなど、呼吸器系の感染症にかかりやすい状態になります。この IgA が新型コロナウイルスの感染予防にも有用である可能性があります。



唾液のチカラを増やすには

唾液の量を増やすには、ガムがお勧めです。

ガムには、唾液の分泌を促進するだけでなく、咀嚼によるリラックス作用をもたらします。

さらにキシリトール入りであれば虫歯予防の効果もあります。

また、ガムを噛んでいる時は口呼吸になりにくく、口からの感染を防ぎやすくなります。



食事中は箸置きを置いて、

口の中が空になるまで箸を持たないようにして、

咀嚼による唾液分泌を促します。



IgA 量を増やすには、いわゆるストレッチなどの軽いエクササイズ、有酸素運動によって、唾液中のIgA 量が高められることが知られています。また、食品では、納豆やヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維の摂取も有効です。唾液腺の交感神経節にある短鎖脂肪酸受容体にも反応し、唾液中のIgA が増加すると考えられています。

唾液腺（耳下腺と小唾液腺）は活性酸素に非常に弱く、耳下腺はビタミン C を大量に必要とするので、ビタミン C を多く含む食品を多く摂取するなど、早い段階から唾液腺の健康維持に努めることが重要です。唾液腺は、自律神経により支配されているため、ストレスを避けて、リラックスした生活を送ることや、十分な睡眠も大切です。発酵食品や繊維に加えて、抗酸化作用のある食品を摂取しましょう。肉や脂っこい食品は、唾液の質を下げる傾向にあるので、偏りのない食生活が大切です。

<まとめ 唾液のチカラを高めてコロナ対策>

- ガム噛み、箸置き
- 軽いエクササイズ、有酸素運動
- リラックスした生活、十分な睡眠
- 栄養（発酵食品、食物繊維、ビタミン C、抗酸化作用のある食品）
- 脂っこいものはほどほどに



●参考文献

Beyond Health 「唾液の力」で新型コロナは抑制できる？

槻木恵一先生 神奈川歯科大学副学長・大学院口腔科学講座環境病理学教授