

⑧ 月の平日夜間・休日診療

平日夜間診療・休日診療のお問い合わせは、下記までお尋ねください。

海部東部消防署
☎ 442・0119救急医療情報センター
☎ 263・1133海部地区急病診療所
☎ 0567・25・5210

⑧ 月の休日診療＜外科＞

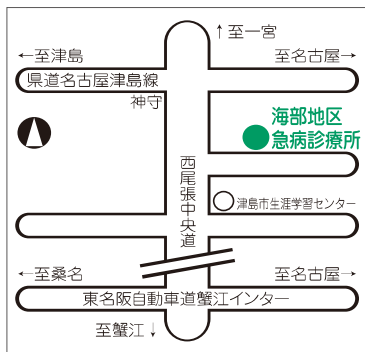
時間 日曜日・祝日 午前9時～正午・午後1時～5時

※午後5時以降は、消防署へお尋ねください。外科専門外の患者さんはお断りする場合があります。

日	病院名	電話	場所
2(日)	やとみ整形外科スポーツクリニック	0567・65・5353	弥富市
9(日)	奥村クリニック	0567・22・2600	津島市
11(火)※	リハビリ整形外科385クリニック	0567・69・8150	愛西市
16(日)	しらはま整形外科皮膚科クリニック	0567・32・3001	津島市
23(日)	はせ川外科	0567・24・3370	津島市
30(日)	いくた整形外科クリニック	0567・25・9911	愛西市

海部地区急病診療所 津島市荻原町字郷西37番地
☎0567・25・5210
ホームページ(<http://amaq.sakura.ne.jp>)

診療科目	診療日	受付時間
内科・小児科	日曜日・祝日・休日 年末年始(12月30日～1月3日)	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分
	土曜日	当面の間、休診
	上記以外の月曜日から金曜日	当面の間、休診
歯科	日曜日・祝日・休日 年末年始(12月30日～1月3日)	午前9時～11時30分 午後2時～4時30分



歯と口の健康講座 その528

「唾液が守る口と体の健康」



唾液は、普段あまり意識することはありませんが、私たちの口や体の健康を守ってくれるとても大切な働きがあります。成人では1日に1～1.5リットルの唾液が分泌され、その成分には99%以上の水分のほか、様々な機能を持つたんぱく質や酵素、ミネラルなどが含まれています。

唾液の役割として、自浄作用により食べかすを洗い流すことで、口の中をきれいに保つ働きがあります。また、食事をすると口腔内は酸性に傾き、歯の脱灰が起こります。唾液の成分に含まれるカルシウムやリンが、脱灰によって失われたミネラルを補給しエナメル質を修復する再石灰化の作用により、むし歯を防ぐ役割があります。

他には、ムチンと呼ばれる成分により、口腔内の保湿・保護する作用や、抗菌成分により細菌の増殖を抑え、感染から体を守る働きもあります。

食事の場面でも欠かせない働きがあります。食べ物を湿らせまとめることで飲み込みやすくし、むせや誤嚥を防ぐ働きや、アミラーゼと呼ばれる消化酵素により、でんぷんを分解し消化しやすくします。食べ物の成分が唾液に溶け、舌の味蕾に届くことで美味しさを感じることもできます。

このように唾液は、「食べる」「味わう」「飲み込む」機能も支えています。加齢や薬の影響、口腔機能の低下、口呼吸によって唾液が少なくなることがあります。唾液の分泌を促す方法としては、よく噛んで食べることで、十分な水分補給や、唾液腺マッサージをすることも有効です。

健康な唾液環境を保つことは、生活の質を高める土台となります。年齢やライフスタイルに合わせた唾液ケアを意識して、健康づくりに役立てましょう。

(海部歯科医師会)