歯を大切にするための情報をお届けします!

健口ニュース

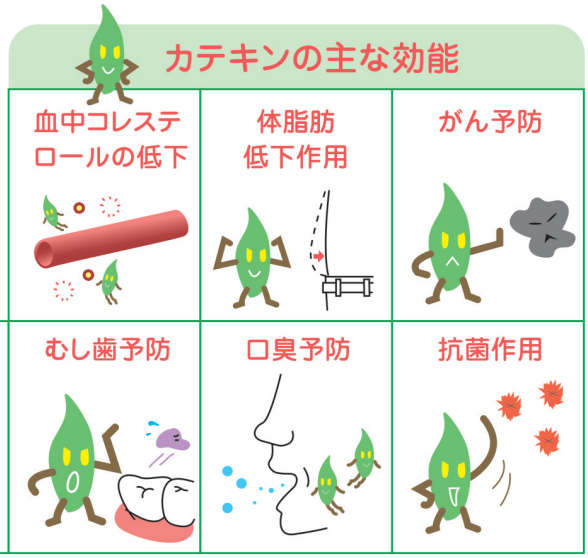
じんの歯科クリニック
052-879-1818

キーワードは「カテキン」

緑茶パワーで健康に!

緑茶が体に良いことは皆さんご存じだと思います。緑茶には様々な成分が含まれていますが、その中でもポリフェノールの一種であるカテキン(タンニンと呼ばれてきた緑茶の渋みの主成分)には、いくつもの驚くべき効能があります。

カテキンの主な効能



その他のカテキンの効能

ダイエット・美肌効果

緑茶のカテキンには抗酸化作用があります。抗酸化作用で、老化の原因の一つの活性酸素を押さえ込みます。
また、糖分や脂質の代謝を促すので、カロリーの消費を助けながら余分なコレステロールを分解。結果的に肥満を抑制する効果があります。

二日酔いの解消と防止に緑茶

二日酔いの原因のアセトアルデヒド。これを分解するのがお茶に含まれるカフェインです。そして、血中にビタミンCが十分にあると肝臓のアセトアルデヒド分解能力が高くなるので、お酒を飲む前に緑茶を飲むと二日酔い防止にもつながります。

私たちの体は活性酸素によって酸化作用が働き病気や老化につながるといわれています。カテキンには活性酸素を除去する作用があります。カテキン以外にも活性酸素対策に有効なビタミン類、β-カロテン・ビタミンE、ビタミンCなども多く含まれています。また、覚醒作用・利尿作用などがあるカフェインも含まれているため、仕事などでリフレッシュしたいときにもいいでしょう。

さらに、緑茶はカテキンやフッ素によるむし歯予防・口臭予防効果もあるのです。食後歯磨きができないといった場合は、緑茶で口をすすぐことも効果的です。緑茶は美容や健康にも最適な飲み物といえます。

知ってなるほど!

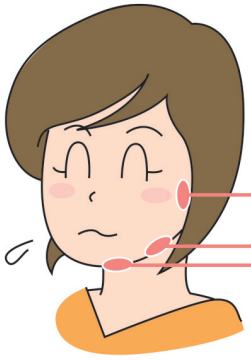
唾液の働き

唾液ってすごいんですよ。

唾液は歯や全身の健康のために様々な働きをしています。

唾液は、大唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)と多数の小唾液腺(口腔内の粘膜に広く分布)から、1日に1000～1500mlほど分泌されます。

唾液には、食べ物の消化を助ける、味を感じやすくする、お口の中の汚れを洗い流す、酸を中和してお口の中を中性に保つ、細菌の繁殖を抑える、再石灰化によってむし歯を防ぐ、といった作用があります。



唾液の作用

希釈洗浄作用
お口の中の細菌や食べかすなどを希釈し、洗い流します。

抗菌作用
さまざまな抗菌物質により細菌の発育を抑制します。

歯の保護作用
唾液中のたんぱくにより膜を形成し、歯を保護します。

緩衝作用
食事などによって酸性に偏ったお口の中を中性に戻します。

歯の再石灰化作用
溶けて失われたカルシウムやリンを補い、再び石灰化させます。

消化作用
「唾液アミラーゼ」の働きによってデンプンを分解します。

溶媒作用
食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせます。

唾液の分泌を促すマッサージ

加齢や薬の作用などにより唾液量が減ってくると、色々なお口のトラブルが起きる可能性があります。次のような唾液の分泌を促すマッサージも効果的です。

耳下腺
人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを回すようにマッサージします。

顎下腺
親指をアゴの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からアゴの下まで5カ所くらいを順番に押します。

舌下腺
両手の親指をそろえ、アゴの真下から舌をつきあげるように、ゆっくりと押します。