



口腔ケア情報

Brushup Ver.67

「唾液で免疫力アップ！！」

唾液には、'IgA〔免疫グロブリン〕'という免疫物質の一種が含まれており、身体の中に入ろうとするさまざまな病原体に対し防御機能(免疫力)として働きます。この作用と、唾液の口の中を洗浄する働きで様々な病原体からの感染を予防してくれているのです。

IgA の減少の原因・・・

- ① ストレス
- ② 脂質の多い食事
- ③ 強い運動
- ④ 過剰飲酒
- ⑤ 加齢

⇒IgA を増加させるには、唾液の増量が効果的

- ①味覚・嗅覚・咀嚼などによる刺激
- ②水分補給
- ③舌を含む口腔首位筋の活性化
- ④唾液腺マッサージ
- ⑤抗酸化食品(コエンザイム Q10、ビタミン C・E・A)等

⇒IgA 値を上昇させるには

- ① ストレッチなどの軽い運動
- ② ビタミン A・B1・B2
- ③ 口腔清掃
- ④ よく噛む 等

耳下腺マッサージで IgA 分泌促進

耳の下エラあたりに指 3 本当てて、力を入れずにゆっくりと円を描く・2 分程度続ける

唾液の量を増やし、質を高めて感染症から体を守りましょう！

アクール若狭 口腔栄養委員会



2024.2 月