

成分中のIgAが役割

おくちの相談室

【問い】テレビで、唾液に新型コロナウイルス感染予防の効果があるという番組を見たのですが、どのようなことでしょうか？
(大村市、40歳男性)

【答え】私たちの口の中には、1日に約1〜1.5リットルの唾液が分泌され、食物の消化、むし歯予防、細菌・ウイルス感染予防を助けています。それは、唾液の中にそれぞれアミラーゼ(消化酵素)、カルシウムイオン(歯の再石灰化)や、病原体を無力化する抗体の一種、IgAなどの成分が含まれているからです。

唾液中のIgAには、口や鼻に入るさまざまな細菌やウイルスが喉へ侵入して感染症を発症するのを防ぐ、重要な役割があります。前回の本欄で歯周病の原因菌を歯ブラシでしっかり取ることが、細菌やウイルスによる感染症の予防につながるという話ができましたが、IgAはこの一翼を担っているといえます。

それではIgAを増やすにはどうすれば良いのでしょうか。

か。研究によると、毎日100g程度のヨーグルトの摂取とラジオ体操を続けることで、2か月後に唾液中のIgAが2〜3倍に増えたという報告があり、IgAを増やす方法として注目されています。テレビなどではいわゆる「腸活」として、発酵食品(みそ、納豆、ヨーグルトなど)の摂取と軽い運動が有効であることが紹介されています。

また、かむ回数や歯みがきの時間を増やし、唾液腺マッサージを行うことで唾液の量を増やすことも有効です。

このようにさまざまな方法でIgAを増やすことができますが、口の中が汚れた状態ではIgAが処理しきれない細菌やウイルスが病気を起こしてしまふので、口腔ケアが大変重要であることに変わりありません。正しいブラッシングの方法を身につけ、歯科衛生士による口腔ケアで口の中の細菌を減らしておくためにも、定期的に歯科医院を受診することをお勧めします。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

唾液の感染予防効果

回答者 角すみ
大村市上諏訪町すみ歯科医院長

