

じつはすごい!

# だ液は魔法の水

普段、ほとんど意識していない、つばやよだれ。

いわゆる“だ液”には薬や消毒液に匹敵するような  
すごい効果があることを知っていますか?

1日に出るだ液の量  
500 ~ 1500ml



かめばかむほど、  
食べ物の水分が少ないほど、  
だ液はたくさん出ます。

無機成分  
0.25%

ナトリウム  
カリウム  
炭酸水素  
無機リン  
カルシウムなど

だ液の正体は?  
水分  
99.5%

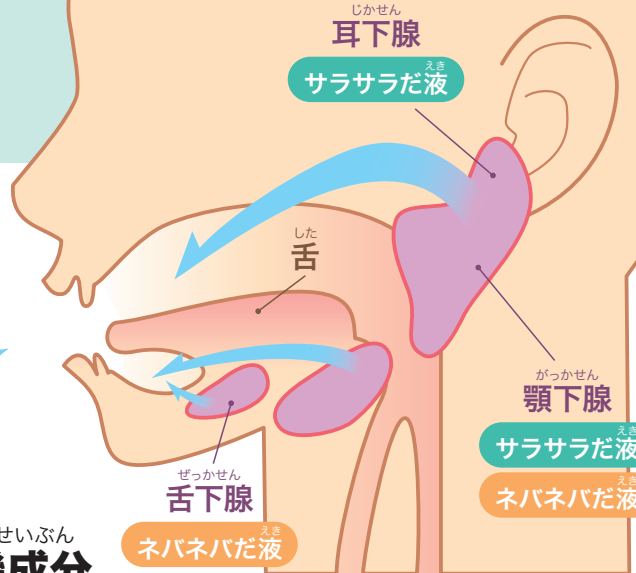
ほとんどが水!

有機成分  
0.25%

アミラーゼ  
ムチン  
ラクトフェリン  
ガスチン  
スタテリンなど

だ液はどこから出るの?

だ液は、口の中にある3つのだ液線(耳の下、  
あごの上、舌の下)と、ほっぺたの内側に  
ある小さなだ液線から分泌されます。



サラサラだ液  
消化吸収を助け  
口の中をきれいにする

ネバネバだ液  
細菌をブロックし  
体を守る

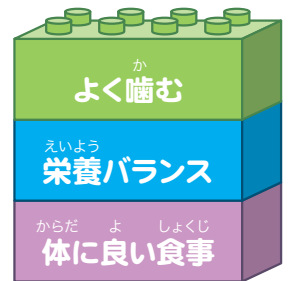
口をうるおすだけじゃない  
だ液のすごい効果

- ムシ歯や歯周病を防ぐ
- 美味しさを感じさせる
- 食べ物を飲み込みやすくする
- 食べ物の消化を助ける
- 細菌や有害物質を抑える
- 皮膚や粘膜を活性化させる

……などなど

現代人は、だ液の魔法が薄れつつある?

1日の中で、だ液がいちばん多く出るのは食事のとき  
です。ところが、現代人は食生活の変化によって、嚙  
む回数と食事の時間が極端に減り、だ液の量も少な  
くなっています。その結果、ムシ歯や病気、食中毒に  
なりやすくなったり、消化吸収に悪影響が出たりします。



だ液の効果を高めるいちばん簡単な方法は、嚙む回数を増やすことです。  
噛みごたえのあるもので1口30回を目安に、ぜひ実践してみてください。