

医療法人ほんだ歯科理事長

本田俊一 著 *Shun-ichi Honda*

長生きする人は唾液が多い

Forest  
**2545**  
*Shansyo*

## はじめに 長生きする人は唾液が多い!?

あなたは、唾液だえきと聞くとどんなイメージを持ちますか？

「汚い」「バイキンがいっぱい」「ベタベタする」「におう」……。

こんな感じでしょうか？

いいイメージはなかなか持てないかもしれませんが。

でも、ちょっと考えてみてください。

私たちは日ごろ、実に多様な表現で「唾液」という言葉を使っています。

- 天つばに唾つばする

- 眉唾まゆつばもの
- 溜飲りゅういんを下げる
- 生唾なまつばを飲む
- 固唾かたつばを飲む
- 虫唾むしつばが走る

汚いものだと思う一方で、自分の感情を表現する身近な存在だったりするな  
ど、唾液には、さまざまな顔があるのです。

実は、唾液には非常に重要な役割がたくさんあります。

ガンやインフルエンザを予防でき、唾液がたくさん出る人は虫歯もできない  
し、病気がらずで長生きする……。

こう聞いたら、どう思いますか？

唾液のイメージがガラリと変わるのではないのでしょうか？

ここに挙げた例はほんの一部であり、唾液にはまだまだ隠されたパワーがあり  
ます。本書『長生きする人は唾液が多い』では、そんな唾液の秘密を詳らかにし  
ていきます。

申し遅れましたが、私は大阪で歯科医院を開業している現役の歯科医師です。

歯磨きをはじめとする、日本の予防歯科は、世界から見ても特異な状況  
にあります。歯科医院はコンビニより多いのに、先進国のなかで、虫歯の数が特  
に多いのが日本です。

一方、北欧の歯科予防大国スウェーデンでは、19歳まですべての歯科医療費が  
無料で、国策として歯科予防を行った結果、虫歯もほとんど見られなくなり、歯  
科医師の数も激減し、結果、海外から歯科医師をリクルートしているような現状  
です。実際、2007年にスウェーデンで開かれた、世界でも歴史のあるデンタ  
ルショーを視察に行った時には、僻地の街が出展しているブースの多くで、海外

から歯科医師を募集しており、驚きました。私まで勧誘を受けたくらいです。

日本では、朝、昼、晩、と1日3回、食事を摂るたびに歯磨きをしている人も多いのですが、それでも虫歯大国なのです。なぜか。

それは、唾液との付き合い方が間違っているからなのです。

唾液をキチンと出すことができる人は、虫歯になりにくく、そのうえ、病気が知らず。

本書では、これまで広く伝えてこられなかった唾液の可能性を引き出し、最大限活用する方法について、お伝えいたします。

唾液を今よりちょっと多く出す。ただそれだけで実に多くの効能があります。

本書をきっかけに、唾液に対する見方を変え、ぜひ、健康な毎日を手に入れていただけたらと思います。

## | Part 1 |

# 唾液にはさまざまな 「顔」がある

長生きする人は唾液が多い◆目次

はじめに 長生きする人は唾液が多い!? | 3

最もツライ拷問は「唾液を止めること」 | 12

唾液は個人情報のかたまり! | 13

唾液は「最強の消毒薬」 | 15

唾液に含まれる「若返りホルモン」 | 17

かつて、唾液は「目薬」だった | 19

『養生訓』にみる唾液の効用 | 20

唾液で病気や身体の変化がわかる | 27

唾液検査で「保険料」が安くなる | 39

## Part 2

### 唾液はカンタンに 増やせる!

- 唾液があるから生きていられる — 44
- 虫歯や歯周病は「唾液」で撲滅 — 49
- 唾液は口の「下水」の役割がある — 52
- 赤ちゃんには「大人の唾液」が必要 — 54
- 唾液に含まれるさまざまな成分 — 58
- 緊張すると唾液は「ネバネバ」に — 61
- 唾液が分泌される仕組み — 63
- 口がネバつく時は、お茶より水を — 64
- 唾液をサラサラにする「水分補給法」 — 67
- 唾液力が上がる水分補給のタイミング — 70
- ガムを使って唾液を増やす「コロコロガム法」 — 72
- につこり笑って唾液を出す「スマイル法」 — 76
- 昆布で唾液があふれ出す「だし昆布法」 — 78
- 「口を開けっ放し」の人は要注意 — 81
- 「口呼吸」を直す必殺エクササイズ — 82
- 「太極拳」で唾液を出す! — 85

## Part 3

### 唾液が減少する 本当の理由

- 「朝食を抜く」と唾液も減る — 87
- 唾液を増やすには「和食」がベスト — 88
- 「視線を水平」にすると唾液が流れ出す — 91
- 「食後の歯磨き」は世界の非常識 — 94
- 「333運動」は無意味? — 96
- 「歯磨きの目的」を知らない日本人 — 102
- 「歯磨きのタイミング」は唾液に聞け — 104
- 歯垢は「歯くそ」 — 108
- 日本人は、いつから歯を磨き出したのか — 112
- 「歯木」はいまだにポピュラーな歯科用品 — 116
- 虫歯菌は口が酸性の時、活性化する — 118
- 唾液が「虫歯を修復」する — 121
- 唾液の「緩衝能力」をアップする食べ物 — 125

食後の酸性化を食いとめる「お口のケア」—— 130

フロスと歯間ブラシより「爪楊枝」を見直そう—— 135

爪楊枝は最も歴史ある歯科用品—— 138

チンパンジーも楊枝を使う—— 142

仏教からはじまる爪楊枝の歴史—— 142

貴族から庶民まで、広く普及した爪楊枝—— 144

「歯ブラシ」の登場—— 145

歯ブラシを爪楊枝のように動かす「つまようじ法」—— 148

明治生まれの祖母から教わった「手水文化」—— 151

日本の伝統的オーラルケア「お口直し」—— 156

歯磨きで「インフルエンザ」も予防できる—— 159

これが「理想の歯磨き習慣」—— 164

おわりに 神秘の液体、唾液の未来—— 167

| Part 1 |

唾液にはさまざまな  
「顔」がある

## 最もツライ拷問は「唾液を止めること」

唾液は、唾液腺せんとくせんから口腔内こうくうに分泌される分泌液で、水、電解質、粘液、多くの種類の酵素からなります。

正常では1日に1〜1.5ℓ程度（安静時唾液で700〜800cc程度）分泌されます。

西部劇で、口のなかに石ころを詰められる拷問シーンを見たことがありませんか？あの拷問は、唾液を出すことができないようにしているのですが、数ある拷問のなかでも最もツライ部類に入ると言われています。

人間も動物も、唾液が出なくなった時、死を迎えます。

死期が近づいている人は、口のなかが乾燥しています。一方で、生まれたばかりの赤ちゃんは、よだれがどんどん出ますね。

唾液がどれだけ出るので、寿命がわかると言っても過言ではありません。

唾液はどんどん出すに越したことはないのです。

## 唾液は個人情報のかたまり！

よく刑事ドラマなどで、犯人が残したタバコの吸い殻などを回収しているのを目にすることがありますが、唾液は血液や精液・汗などの体液と同じように、その人固有の抗原を持っています。

血液型を特定できる物質は、赤血球に含まれる脂溶性血液型物質によってわかるのですが、日本人の4人に3人くらいの人は、唾液に溶ける水溶性血液型物質を分泌しています。

また、吐き出した唾液には、わずかながら口のなかに含まれる粘膜などの細胞や血液が含まれていることもあり、その場合は、この抗原を分析することで、血液型を知ることができます。従来は採血して血液型を特定していましたが、唾液なら採血しなくてもいいので痛みがありません。

最近では分子レベルでの解析もできるようになりました。唾液自体には、細胞がありませんが、唾液のなかには、剥はがれ落ちた細胞が含まれています。この細胞と髪の毛や、他の体液などがあれば、人物を特定できるだけでなく、親子関係をも知ることができます。採取した唾液を送れば親子鑑定をしてくれるサービスまであります。不倫の末に生まれた子どもが、いったい誰の子どもなのかといったような鑑定に使われるようです。

人の遺伝子は、塩基・リン酸・糖からなるデオキシリボ核酸（DNA）によって決定されており、塩基の配列は実に30億あるといわれ、無数の配列を分析することで個人を特定したり、親子関係を特定することができますが、それが唾液では可能なのです。

つまり、人はそれぞれ固有の唾液を持っていて、誰ひとりとして同じ唾液を持つていないわけではないのです。

## 唾液は「最強の消毒薬」

口は、外界に向かって開いており、細菌やウイルスなどのいろいろな病原微生物が侵入しやすい構造になっています。そのため、唾液はあらゆる病原微生物に對抗できる、最強の防衛システムを持っています。

その役割を担っているのが、さまざまな唾液タンパクです。

このなかには、「非免疫性グロブリン性タンパク質」と呼ばれる、生まれつき誰もが持っているものと、生後、成長する過程で、さまざまな病原菌と遭遇しながら獲得していく「免疫グロブリン」と呼ばれるものがあります。

### ◆生まれつき持っている唾液タンパク質「非免疫性グロブリン性タンパク質」

- リゾチーム：口に侵入してくる菌のなかで、一番多いタイプのグラム陽性

菌やカンジダなどの真菌と呼ばれるカビを標的に殺菌します。

● ラクトフェリン：すべての菌（比較的侵入する数が少ないグラム陰性菌を含むすべての種類の菌）を殺菌します。

● ペルオキシターゼ：細菌・ウイルス・酵母菌・有毒な過酸化水素も分解します。

● アミラーゼ：でんぷんを分解します。

● ヒスタチン：細菌や真菌（カビ類）を破壊します。

#### ◆ 生後、成長するにつれて獲得していく唾液タンパク質「免疫グロブリン」

IgA, IgM：外から入る細菌やウイルスに対応するために、生後、作られていく免疫タンパク質で、他の唾液タンパクと協力して、病原微生物の粘膜への付着を阻止して、排除する役割があります。

このように唾液には、人体の最初の関門として、飲食や呼吸などによって、外

から侵入するありとあらゆる病原微生物に即時に対応しながら、かつ、口のなかの炎症やダメージを修復していく仕組みがあります。

こう考えると、唾液は、デンタルリンスといった、市販のいかなる洗口液よりも消毒液よりも、多機能で優れていることがわかります。

小さなけがをした場合、応急処置として新鮮な唾液で傷を舐めれば、消毒殺菌と傷口の修復が即時に開始されます。野生動物が、傷を負うとしきりに舌で傷口を舐めまわしているのもそういうことなのです。

だから、口のなかの傷は、他の体表の傷よりも治りが早いのです。

## 唾液に含まれる「若返りホルモン」

かの有名な、緒方洪庵おがたこうあんの孫にあたる緒方知三郎（1883～1973）によって発見されたパロチンは、「若返りホルモン」と呼ばれます。

1960年代から70年代に多くの研究報告がなされた有名な唾液腺ホルモンで

す。

グロブリン様タンパク物質のアンチエイジング物質であるパロチンは、成長ホルモンの一種で、体を若々しく保つ働きがあるばかりでなく、骨や歯の再石灰化を助けたり、肌の新陳代謝を活発にしてシミやシワを防ぐなど、アンチエイジングにも高い効果が期待できるとして注目されてきました。

一時期は、牛の耳下腺（唾液腺の1つ）から取り出したパロチンを含む薬が眼科や皮膚科で治療薬として使われていましたが、狂牛病（BSE）が猛威をふるったのをきっかけに、販売が中止になったこともあります。

また、最近では、唾液腺からのホルモン分泌自体、医学的に根拠があるのか疑問視されており、確かにパロチンが唾液腺には含まれていることは認められているものの、ホルモンの内分泌作用については否定されています。

現在では、白内障や、女性によく見られる症状の、指や手がカサカサして痒みを伴う「進行性指掌角皮症」の薬としても応用されています。

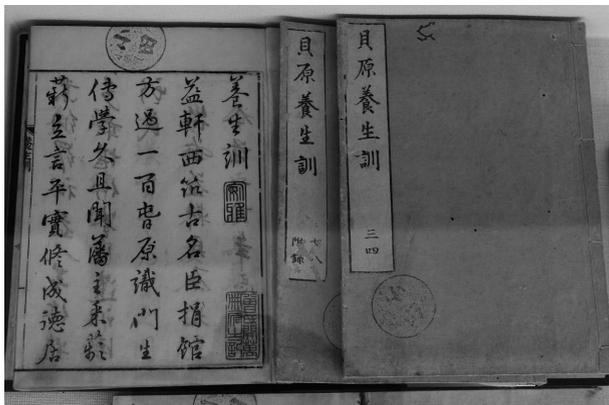
実は、こうした研究結果が報告されるようになるずっと前から、唾液には目には良い効果をもたらすことが知られていました。

## かつて、唾液は「目薬」だった

江戸時代の儒学者で本草学者でもあった貝原益軒（1630～1714年）の『養生訓』（講談社学術文庫）には、朝洗顔して口をすすいだ水で目を洗うと眼病にかからず、老いても細かい字が読めると説かれており、貝原自身、当時平均寿命が50歳くらいだった時代に、84歳まで歯を失わずに細かい字も読むことができたといえます。

中世ヨーロッパでは、眼科医が唾液を目薬として使用しており、目が見えなかつた患者が見えるようになった、という話まであります。

ずいぶんと古い時代から、唾液は、目薬として眼病の予防や治療に使用されてきた歴史があるのです。パロチンの効能に疑問を呈する向きはあるものの、いず



養生訓 (Hanabishi 所蔵)



貝原益軒

## 『養生訓』にみる唾液の効用

前述した、貝原益軒の『養生訓』は、長寿をまっとうするための身体の養生について、専門的に、また自らの体験を通じて書かれたものです。

貝原益軒は、元来虚弱でしたが、健康法を実践し、長寿を得たと伝えられています。これにしても唾液には、白内障や皮膚の乾燥にとって、有効な成分が含まれていることは確かなのです。

ひよっとすると、唾液で顔のパックでもしたら、皮膚の老化を防いだり、乾燥を防げるかもしれません。実際、そうした推測から、パロチンを含んだアンチエイジング化粧品なども出回っているほどです。

生後間もない赤ちゃんの唾液にパロチンが多く、唾液腺が萎縮した老人の唾液に、パロチンの含有量が少ないのは事実です。現在の科学が追いついていないだけで、唾液が老化と関係している可能性は少なくありません。

ます。自身の健康を記した養生訓を著した83歳になっても、1本の歯も失わず、細かな字も読めたと記録されています。

『養生訓』は全8巻からなり、日々の生活や飲食にいたるまでの健康法や、予防法が詳しく述べられており、養生訓には、「食べ合わせ」「接して漏らさず」など現代に伝わる数々の健康法が記されています。

そして養生訓には、「唾液」にまつわる項目が非常に多いのが特徴です。原文よりいくつか引用してみましよう。

#### ◆唾液は大切に

唾液は身体のおいである。血液となる。

草木もうるおいがないと枯れる。それと同じで人にとっても唾液は大切なものである。唾液は内臓から口に出てくる。大切にして吐いてはいけない。強く吐き出すのは、さらに良くない。強く吐くのは、力が必要であるからである。

#### ◆唾液と痰たんと

唾液は飲み込むのが良く、吐いてはいけない。痰は、吐き出すべきで飲み込むではいけない。痰は紙で取るようにして、強く吐き出すのは良くない。

飲んだ水や唾液が痰になれば、その痰は再び唾液にはならない。痰があるのは、身体に良くない。痰を飲み込むのは良くないことである。酒を多く飲めば、痰ができる。その結果、唾液が減り、痰が増えるのである。

#### ◆養生の七養

言葉を少なくし内部に力を溜める。色欲を控え精気を養う。味の濃いものは食べず、血気を安定させる。唾液を飲み、内臓を休める。怒りを抑え、腹を立てない。飲食を控え、胃を休める。心配事はしない。これらは、養生の七養という。

◆修養の五宜ごぎ

髪は多く切るのがいい。手は顔に当てる。歯はしばらくたたくのがいい。唾液は常に飲むのがいい。騒がず、静かにしているのがいい。これを修養の五宜と孫真人は言う。

## ◆四損と養生

遠くにつばを飛ばすと気が減る。多く寝ると神経が弱まる。多く汗をかくと、血が悪くなる。病になると体力が弱まる。これを四損という。

貝原益軒は『養生訓 第三卷 飲食上』で、「病は口から」と説き、病気の予防や健康を維持するために唾液の重要性を何回も書いています。唾液は血液と同じくらい重要であり、決して吐き捨てたりしてはいけなし、飲むようにと繰り返し述べ、唾液を飲み続けることがいかに健康法として大切であったかがわかります。

近年、ドライマウスによって、さまざまな病気が誘発されることが知られていますが、長寿健康の秘訣が唾液にあると、当時から指摘していたのです。

さらに、唾液の出し方として「朝粥あさかゆ」の効用も説いています。

## ◆朝粥の効用

朝早く粥を温かく軟らかにして食べると、胃腸に良く、身体を温め、唾液がでる。冬期はもつとも良いものだ。

また、熱い焼き物を食べる時は、

## ◆火毒

火で焼いたもちや肉は、熱湯に少しひたした後で食べるのが良い。そうしないと、唾液が乾いてしまう。また慢性の喉のどの病気がよくなる。

さらに、起床時の衛生習慣として、

#### ◆朝の衛生

毎朝、まず熱い湯で目を洗い温める。鼻のなかをきれいにする。ぬるま湯で口中をすすいで前日からの汚れを出す。干した塩を使い上下の歯と歯茎を磨き、熱湯を使い十分すすぐ。すすいでいる時に、ぬるま湯で洗った布で顔と手を洗う。顔と手を洗い終えたら、すすいでいたものを桶に出す。それを濾過して塩湯で目を洗う。その塩湯で左右の目を15回くらい洗う。

その後、別の塩湯で目と口を洗い直し、口をすすぐ。毎朝、これをしておけば歯は丈夫で老年になっても歯は抜けない。視力も衰えず、老いても眼病にかからず夜でも細かい文字を読んだり書いたりすることができるよう。

貝原益軒は毎日これを実行していたので、83歳になっても細かい字の読み書きができ、歯も1本も抜けていない。爪楊枝も使うこともなかった。

前述したとおり、貝原益軒は、唾液で眼病が予防できると知っていたことがわかります。

### 唾液で病気や身体の変化がわかる

病気の検査で代表的なものに、尿検査や血液検査があります。

とりわけ血液検査では、多くの病気を診断できたり、予兆を調べることが可能です。しかし、採血はいやですね。注射されると思うだけで、うんざりするものです。

最近では、血液検査に代わる方法として唾液検査で多くの病気が診断できるようになりました。

唾液を吐き出すだけで、針を刺す必要がないので痛くないですし、手軽にでき