

唾液のチカラ

～お口の健康を守るガードマン～



みなさん、普段どれくらい「唾液」の働きを意識したことがありますか？「唾液」は私たちのお口の中で、とても大切な役割を果たしています。

1. お口の中のばい菌を殺菌・歯の汚れを洗い流す自浄作用
2. 食べ物を分解する酵素が含まれ消化をアシスト
3. お口全体を唾液で潤すことで、スムーズな咀嚼・嚥下・発音をサポート



唾液の分泌を促すため

よく噛んで食べる

噛む回数を増やすことで唾液腺が刺激されます。一口、30回を目安に噛んでみましょう。

水分を補給

脱水状態は唾液減少につながります。こまめな水分補給を心がけてください。

口周りのマッサージ

耳の下やあごの下には大きな唾液腺があります。優しくマッサージすることで分泌を促すことができます。

唾液が減ると、むし歯や歯周病のリスクが高まるだけでなく、全身の感染症のリスクも高まります。日頃から唾液の力を引き出す習慣を身につけていきましょう。