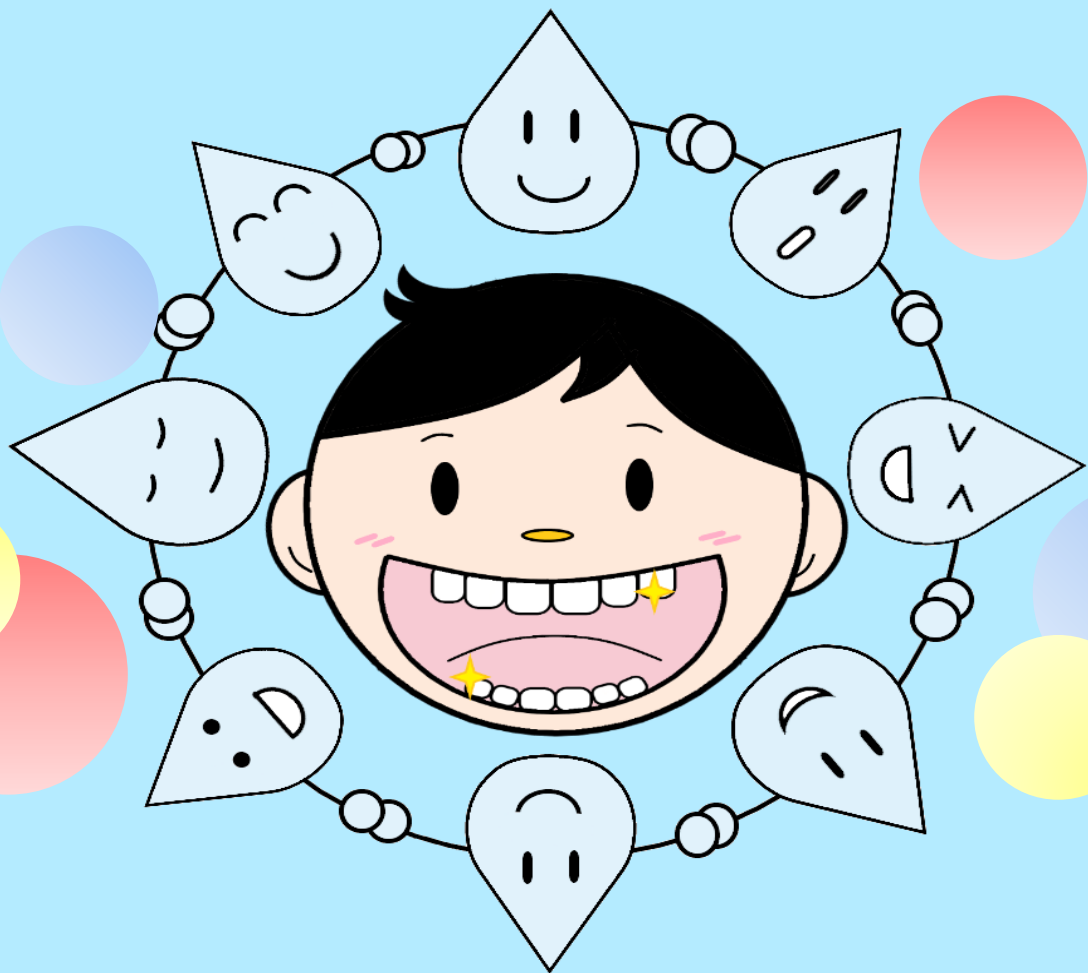


こんなにすごい だ液の働き



血液を原料とするだ液は一日に約1～1.5ℓ分泌されます。
「一生自分のお口で、自分の歯で食べる」ことはとても大切です。
お口の健康維持は全身の健康と深く関わっています。

よく噛み、味わいながら食べたり、楽しくおしゃべりできるのは
「だ液」のおかげです。だ液はお口の潤いを保つことのほかにも、
いろいろな働きをしています。

だ液分泌を促してお口の健康、全身の健康を目指しましょう。

だ液のおしごと

お口の健康だけではなく全身の健康も守っています

むし歯を防ぐ

お口の中が酸性に傾くと歯の表面からミネラルが溶け出しむし歯になります。だ液はお口の中を中和してむし歯を防ぐ働きをします。



お口を守る

だ液は食べかすを洗い流してお口の中をきれいにします。常に潤いを保つことで口臭を予防します。



食べ物をおいしくする

舌はだ液とともに口の中に広がった食べ物の味成分を感じることで「おいしさ」を感じ取っています。



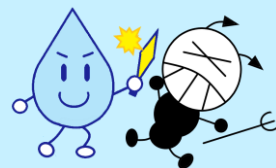
消化を助ける

だ液には食べ物の中でんぷんを分解する酵素が含まれています。酵素が働いて食べ物を柔らかくし、胃で消化しやすい状態にします。



体内への細菌侵入をブロック

お口の中にはむし歯の原因になる菌だけではなく様々な病原菌が絶えず侵入してきます。だ液には侵入してきた細菌を殺したり、抵抗する働きがあります。



お口をなめらかにする 潤滑剤

だ液中のムチンは食べ物を柔らかくしスムーズに飲み込みやすくなります。発音の時も動きを助けてくれます。

だ液が出にくい…！？



「緊張するとお口の中がカラカラになる」など
少しの体調変化でもだ液の分泌の仕方は変わります。

だ液の分泌量が減る原因としては

- ・生活習慣（ストレス、口呼吸、不十分な口腔ケアなど）
- ・環境（季節によるもの、乾燥した室内など）
- ・口腔機能の低下 などが考えられます。



※だ液分泌減少から起こる「ドライマウス」については疾患によるものや、薬による副作用などが原因になっていることもあります。口腔乾燥が気になる方は医師または歯科医師に相談しましょう。

だ液分泌アップの”習慣“をはじめましょう

よく噛んで食べましょう

近年は「やわらかい食感」が好まれることが増え、かむ回数が少なくなっている傾向があります。よく噛んで食べることは食べ物が消化しやすくなり、肥満予防、脳細胞を刺激するなど様々な効果があります。ゆっくりよく噛み楽しみながら食事をするよう心がけましょう。



水分補給をしましょう

だ液のほとんどは水分でできています。水分不足は脱水を起こしだ液の分泌も減ってしまいます。少しずつこまめに水分をとるようにしましょう。

お口の中をきれいにしましょう

お口のケアの基本は歯みがきです。むし歯や歯周病の原因になる歯垢をとるためには正しい方法でいねいな歯磨きが大切です。歯ブラシは歯をきれいにするだけでなく、お口の粘膜への刺激にもなり、だ液分泌を促す効果もあります。



お口をよく動かすようにしましょう

感染症予防には欠かせないマスクですが、装着している時間が多いと話すことが少なくなりお口を動かすことが少なくなりがちです。積極的に口を動かすことはだ液腺への刺激にもなります。

- 歌を歌う
- お口の体操
- だ液腺マッサージ
- ブクブクうがい

★1日1回はしっかり行なっていきましょう★



CHECK!

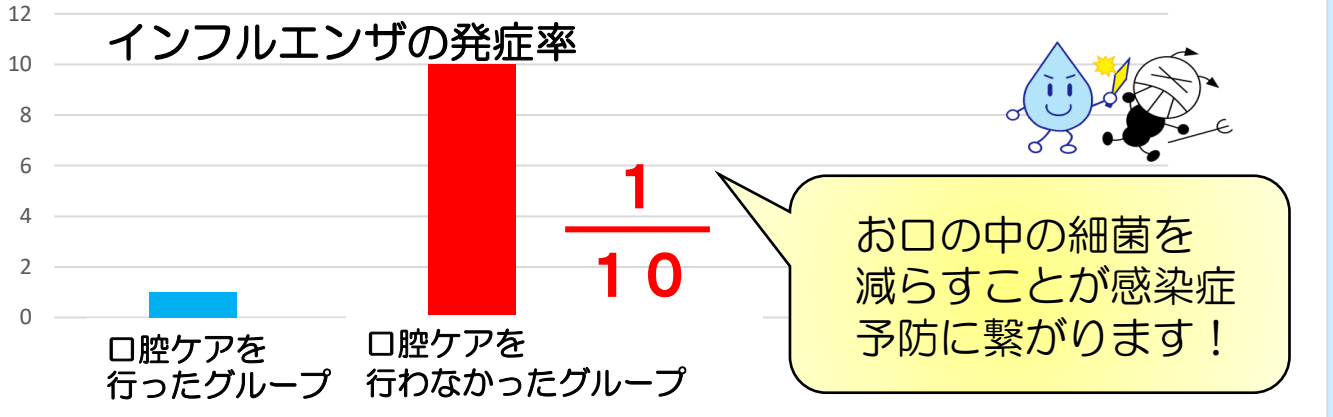
お口は閉じて
いますか？



マスク生活が続き、口もとを隠している時間が長いと「口呼吸」になりがちです。口呼吸はだ液の分泌が減少し、お口の中が乾きやすくなります。こまめな水分補給、お口を軽く動かすなどしてだ液分泌を促しましょう。

口腔ケアは感染症予防につながります

口腔ケアは歯みがきなどでお口の中をきれいにするほか、お口をよく動かすことも含まれています。口腔ケアを行うとだ液分泌もよくなりお口の健康にとっても有効です。適切な口腔ケアを行うことはさまざまな感染症予防にも効果が出ていることも知られています。



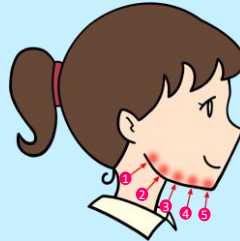
だ液腺マッサージ



耳下腺への刺激
指4本で耳の前の頬を後ろから前にマッサージ

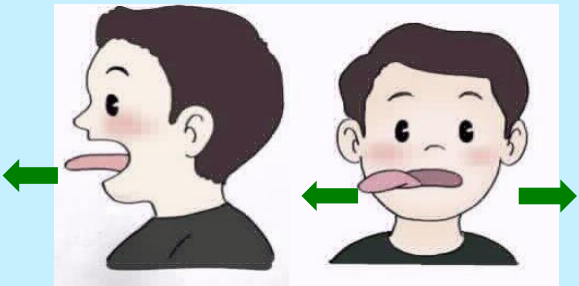


顎下腺への刺激
顎の骨の内側の柔らかい部分を親指で①～⑤の順番で押す



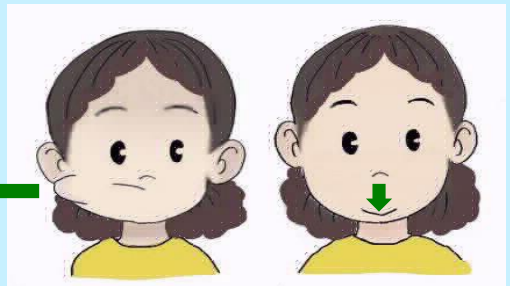
舌下腺への刺激
親指であごの下から舌の付け根を押し上げる

舌の運動



お口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたり、上下左右に動かします。

頬・唇・舌トータルの運動



お口を閉じて、お口の中で舌を上下、左右に動かします。（唇や頬を舌で押し出すように）

ウィルスの侵入に負けない身体作りのためにも
お口の環境を整えましょう！

*無断転用・転載を禁ず