

~唾液のお話~

唾液の役割ってなに？

唾液には生きて行くうえでとても重要なさまざまな働きがあります。

お口の中で粘膜が歯や食べ物で傷つかないのは、唾液で潤っているからです。

食べ物を口にして飲み込みやすくする為に、唾液と混和し食塊をつくります。

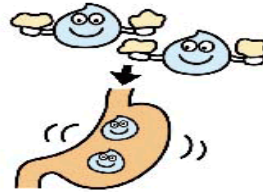
また食べ物に含まれる、味物質が唾液に溶け込み、舌にある味蕾(味を感じる受容器)届くことにより味を感じます。

さらに、唾液はお口の外から入ってきた細菌やウイルスをリゾチームという酵素やムチンの働きで生体を守ります。

そして、唾液は虫歯菌が出した酸や食事を取った酸により溶けてしまった歯の表面(脱灰)をカルシウムやミネラルを補充し修復する作用(再石灰化)があります。

唾液の役割

消化作用



唾液中の消化酵素が働き、胃や腸で消化しやすくする。

抗菌・自浄作用



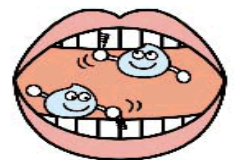
唾液中の抗菌物質がウイルスや細菌を撃退する。

粘膜保護作用



オブラートの役割をして、のどや食道、胃を守る。

歯の保護・再石灰化作用



虫歯や歯周病の原因となる菌の繁殖を防ぐ。

唾液が少なくなると...



かわく、ネバネバするなど、口の中が不快になる



会話や飲み込みが難しくなる



虫歯になりやすい、口臭が気になる



ぐっすり眠れなくなる



味がわかりにくい



口の中に悪い菌が増え、感染症にかかりやすくなる

お口の体操と唾液腺のマッサージをして唾液を出そう！！

お食事に行くと、唾液が分泌され、お食事が飲み込みやすくなります。無理なくできる範囲で行いましょう。



耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあてて、上の奥歯のあたりを上から前へ向かってまわします。(10回)



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側、柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5箇所くらいを順番におす。(各5回ずつ)



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえてあごの裏から舌を突き上げるように、ゆっくりと押し上げます。(10回)



おくちの体操
1・2・3!



むすんで♪



ひらいて♪



ペロだして♪



むすんで♪



またひらいて♪



ペロだして♪



そのペロ鼻に♪



ペロを右に♪



ペロを左に♪



ペロをぐるぐるまわします♪



たのしくおいしく食べましょう!

