



唾液がきちんと
出てますか？

【唾液の働き】

- ・食べ物の味を感じやすくし、消化を助け飲み込みやすくします。
- ・お口の汚れを洗い流し、細菌の繁殖を抑えたりします。
- ・お口の中を清潔で健康に保ち虫歯を防ぐ役割もあります。



【唾液が少ないと】

- ・細菌が繁殖が活発になり**歯周病**になりやすくなります。
- ・洗浄作用が見込めなく**虫歯**になりやすくなります。
- ・口腔内に傷がつきやすく細菌が侵入し**口内炎**がでやすくなります。
- ・菌が活発化し口腔内にカビが生じ**カンジタ**になる可能性があります。

【原因】

- ・加齢による唾液量の減少があります。
- ・薬による影響も考えられ、ストレスも一因となります。

【対処法】

- ・お口の体操してみてください 
- ・唾液腺マッサージ 



❀ クリニックからのお知らせ ❀

このような症状がございましたら、歯科医師・歯科衛生士に
お気軽に相談ください。

