

だえき

知っていますか? 唾液のはたらき

唾液（ツバ）は一日に1～1.5リットル分泌されます。
唾液には歯や口の粘膜を守ったり、むし歯を予防するなど、さまざまな役割があります。

唾液のはたらき



こんなにある!!

- ☆ 口の中の水分を保ち、乾燥を防ぎ、粘膜を守る。
- ☆ 食べ物を柔らかくし、胃での消化をしやすくする消化液としてはたらく。
- ☆ 食べ物を飲み込みやすいかたまりにする。
- ☆ 食べ物から味の成分をとかし、味を舌で感じさせる。
- ☆ ことばの発音をなめらかにする。
- ☆ 口の中の汚れを流しやすくし、歯と口の中の粘膜を保護する。
- ☆ 歯を石灰化し、歯を守る。
- ☆ 口の中の細菌の増殖を抑制する（抗菌・殺菌作用）。
- ☆ 酸やアルカリをやわらげる（緩衝作用）。
- ☆ 入れ歯を維持する。

6月号で紹介した口腔乾燥症（ドライマウス）の予防のためにも、日頃から唾液の分泌を促し、お口を潤す習慣を取り入れましょう!!

● 唾液でお口をうるおすポイント!!

- 食事はよく噛んで食べる。
- 舌運動（6月号参照）や唾液腺マッサージで唾液の分泌をうながす。

食事の前が効果的!



唾液腺マッサージをやってみよう!

① 耳下腺（じかせん）

親指を耳のうしろに、残り4本の指を軽く閉じて手のひらをほほにあて、うしろから前にむかってまわす。



② 顎下腺（がっかせん）

親指であごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下あたりからあごの下まで順番に押していく。



③ 舌下腺（ぜっかせん）

両手の親指をそろえて、あごの下からつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。



➡次号は、習慣にしよう「日々のお口のお手入れについて」です。

Hello!



福祉

多久市地域包括支援センター
(多久市役所 福祉課内)
☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター（おたつしや本舗多久）は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。