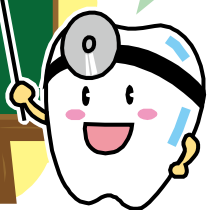




# 歯のはなし

## あなたの唾液はサラサラ...!? 良い唾液でお口の中を健康に!



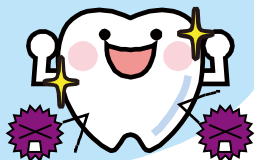
お口の中は常に唾液で潤っていますが、その唾液にも『良い唾液』と『悪い唾液』があることをご存知ですか? 「良い唾液」とは、サラサラしていて量も多く、臭いも気になりません。一方、「悪い唾液」はネバネバしていて量が少なく、強い臭いがするものです。そこで今回は、「唾液の役割」や「良い唾液を増やすマッサージ法」をご紹介します。

### 唾液が持っている3つ役割

唾液には消化を助けたり、食べ物を飲み込みやすくするという役割がありますが、お口の健康面でも次のような役割があります。

#### ① むし歯を予防してくれる

唾液には、歯の表面のエナメル質を修復する働きがあります。この働きによって歯が丈夫になり、むし歯の発生を防いでくれます。



#### ② 歯周病を予防してくれる

口の中に食べカスがたくさん残っていると、歯周病にかかる危険性が高まりますが、唾液には食べカスを自然に洗い流してくれる役割があるので、しっかり分泌されていると歯周病の予防にもつながります。

#### ③ 細菌の増殖を抑制してくれる

唾液には抗菌作用もあるため、口臭や歯周病、むし歯の原因となる菌の増殖を抑制する働きもあります。



### 唾液腺マッサージのやり方

良い唾液をたくさん分泌させるための「唾液腺マッサージ」をご紹介します。

#### 耳下腺



耳下腺はあごの骨のすぐ奥にある唾液腺です。親指以外の4本指を使い、上の奥歯付近を後ろから前に向かって円を描くようにマッサージしてください。10回位を目安に円を描いてみましょう。

#### 顎下腺



顎下腺は下あごの骨の内側にある唾液腺です。親指をあごの内側に当て、耳の下からあごに向かって5か所位を目安に刺激してください。1か所当たり5プッシュずつ押しみましょう。

#### 舌下腺



舌下腺は舌の真下にある唾液腺です。両手の親指を使い、あごの下から舌を押し上げるようにグーッと力をかけて押しみましょう。10回位を目安に押しみましょう。

食事をしっかり噛むことでも唾液の分泌は促されます。早食いであまり噛まずに飲み込んでしまう方は、噛み応えのある食事にするなど、噛むことを意識した献立にしてみましょう。

