



お口を潤す唾液のチカラ!

寒くなってきましたが、いかがお過ごしですか?

新学期、あわただしい日が続きますが、リラックスすることも大切です。

今回は、唾液のお話。リラックスして、唾液もたくさん出しましょう!

お口を潤すだけじゃない!

だ え き の効果

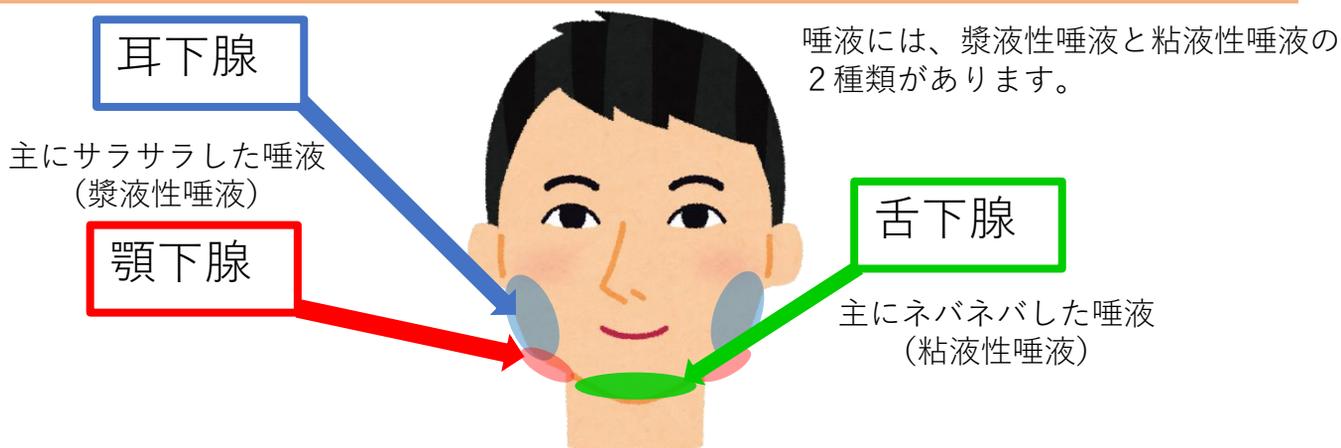
- ◆ 湿潤作用 お口を潤し、粘膜を守ります。食べたり話したりしやすくします。
- ◆ 自浄作用 お口の汚れを洗い流します。唾液が減ると汚れがのこり、口臭にも…。
- ◆ 消化作用 唾液には消化酵素が含まれていて、食べ物の消化を助けます。
- ◆ 殺菌作用 唾液には抗菌作用もあります。細菌の繁殖を抑え、体を守ります。
- ◆ 緩衝作用 酸を中和しお口を中性に保ちます。歯が溶け、虫歯になるのを防ぐ!

唾液って何でできてるの?

唾液は主に水分でできています。水の他には……………

- **無機物**---ナトリウム・カリウム・カルシウム等
- **有機物**---酵素・免疫物質・抗菌物質等

からできています。



ストレス と 唾液 の関係

ストレスによって、副交感神経の活動が弱まり、交感神経が優位になることで唾液の分泌量が減少します。するとこんな影響が…

- ➡ **お口がカラカラ・ネバネバ** 唾液量が減るのでお口が渴きます。ネバネバ唾液が分泌します。
- ➡ **お食事が楽しめない…** お口が渴くと、食べ物が飲み込みにくくなります。さらに、消化にも悪影響が。
- ➡ **口臭や虫歯** 汚れがお口の中で停滞しやすくなり、虫歯の危険が高まり、口臭が出やすくなります。