

TOM Dental

2015.11NEWS

こんにちは。とむ歯科クリニック 受付の渡邊です。
 空気が乾燥が気になる季節となりましたが、
 実はお口の中も乾燥した状態になるとトラブルの原因となります。
 今月はお口の健康を守る **唾液** についてお話しします！

食物繊維を
 積極的に
 摂取！！

潤滑作用
 お口の中を潤す



消化作用
 消化を助ける

唾液の作用

自浄作用
 お口の中の有害菌を保つ

緩衝作用
 お口の中のPHを一定に保つ

再石灰化作用
 酸によって溶けた歯を
 元に戻す

唾液をたくさん出してお口の健康を保ちましょう 😊

お力めの食事

