



# HAPPY NEW YEAR

1月号

とま歯科クリニック  
院内新聞

YEAR



## 唾液の働き

すごいんだよ♡

1. 口の中の粘膜にうるおいを与え、喋ったり食べたりする時に口の中が痛つかないようにする。
2. 食べ物の消化吸収を助ける。
3. かみくだいた食べ物をまとめ、食べ物を飲み込みやすくする。
4. 抗菌作用によって、体を守る。
5. 唾液腺はホルモンの分泌により、子どもでは発育促進、大人では老化防止につながる。
6. 口の中の汚れを流す。



唾液が減ると虫歯が増えやすくなる。口の中に存在するカンジダ菌というカビ菌も繁殖し、歯茎の痛みが出やすくなる。口内炎も回復しやすくなる。入れ歯が痛くなる、取りやすくなる。

唾液の分泌をよくするには唾液腺マッサージがあります。良かったら試してみてくださいね。♡



① 耳下腺 (じかせん)  
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を書く。

② 顎下腺 (がごせん) ←  
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分が当て、耳の下からあごの下までを前後に押す。



③ 舌下腺 (ぜりかせん)  
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。

笑う門には福来る

2016年もよろしくお願ひ致します♡

