

# つつみした歯科News

H27 1 月号

〒533-0022 大阪市東淀川区菅原6-19-4

TEL: 06-6160-4618 HP: www.tsutsumishitashika.com

今回のテーマは、**唾**夜です。普段意識することはありませんが、唾液にはさまざまな役割があり、なくてはならない存在なのです!! そんな唾液についてお話しします。

## 唾液の役割

- ① 唾液で粘膜がうるおい、噛んだ時、しゃべった時をスムーズにし、食べ物を飲み込みやすくしてくれます。
- ② 食べ物の味物質を溶かし、おいしさをじっくり感じる事ができます。
- ③ バイ菌の活動を抑え、歯を守り、むし歯、歯周病、口臭を予防してくれます。

## やってみよう 唾液分泌エクササイズ☆

★舌で頬の粘膜をなめます。

★舌を一周させ、反対にも回します。

★舌をぐらと上にもっていきます。

★思いきり「ウ」と「イ」の口を交互にします。

★歯磨きついでに歯ブラシの背中を使って頬をマッサージします。

★うがいをしながら片頬に水を溜め口をキュッと閉じて片頬でブクブクします。

## オススメグッズのコーナー

### Pos-Ca F

ガムを噛むことで唾液の出がよくなります。  
 歯科専用フッ素入り  
 むし歯や口臭の予防にもなります。

¥820



### Con Cool F

うがいのエクササイズの時にはコレ!!!  
 口臭や歯周病の予防も一緒にできちゃいます。

5~10滴水に入れて使ってくださいね。

¥1090

