



つつみした歯科News



H30.7月号

〒533-0022

大阪市東淀川区菅原6-19-4

TEL: 06-6160-4618

HP: www.tsutsumishitashika.com

とっもスゴイ! 唾液のパワー



1. 感染症を予防する

唾液に含まれる抗菌物質は細菌やウイルスがからだに侵入するのを防ぐはたらきをします!!

2. 食道と胃の粘膜の保護

唾液が少なくなると粘膜が傷つきやすくなり、食道炎になることも。あと、胃酸の抑制の効果もあります!!



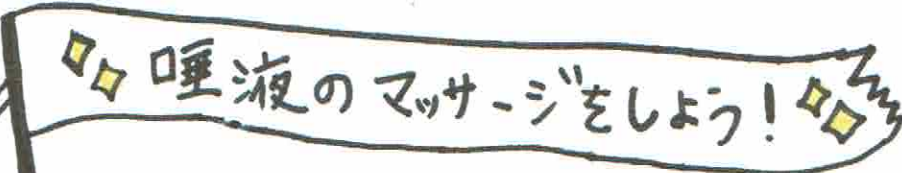
3. むし歯菌・歯周病菌から守る

唾液の中に含まれるIgAやリゾチームなどによる抗菌作用で細菌の活動が抑制されます!

4. 消化を助ける

唾液中のアミラーゼという消化酵素が食べ物の消化を助け、胃や腸の負担を軽減します。

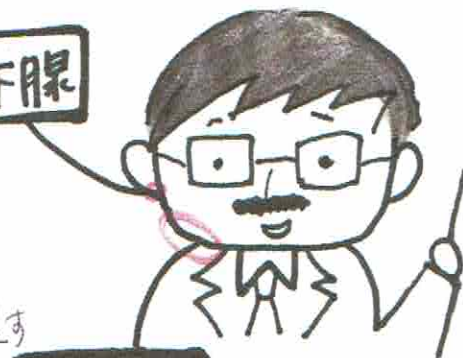
< 唾液の「量」を増やすためには... >



耳下腺

- ① 耳の下より少し前を人差し指、中指、薬指で回すように刺激する
- ☆ ゆっくりやさしく10回以上繰り返す

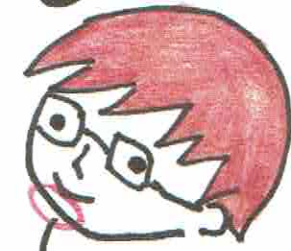
耳下腺



顎下腺

顎下腺

- ① 手をグーにして、あごの下にはめるように置く
- ☆ 後ろから前へ10回以上動かす



舌下腺

舌下腺

- ① 親指を立ててあごの下を押しように刺激する
- ☆ やさしく7~10回繰り返す