



# つつみした歯科News



R3.10月号

〒533-0022

TEL: 06-6160-4618

大阪市東淀川区菅原6-19-4 HP: www.tsutsumishitashika.com

1日に  
1~1.5L分泌

## 唾液ってなんだろう??

唾液の分泌は、夜寝ているときに少なくなります。そのため夜の間に細菌が増えやすく、朝早起きると、口の中がネバついたり口臭が気になります。そのため就寝前(エブリイ丁寧なケア)!!



### 唾液の役割

食べ物の消化を助ける

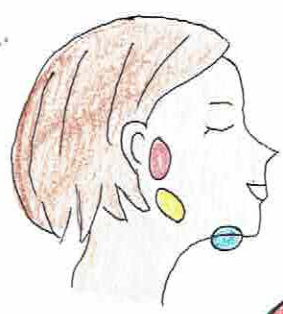
口の中の汚れを洗い流す

細菌の繁殖を抑え、虫歯を防ぐ

口の中を健康に保つ

### 唾液分泌エクササイズ

耳下腺  
顎下腺  
舌下腺



①

耳下腺  
人差し指を耳たぶの下に当て、後ろから前へぐるぐる回すように押す

②

顎下腺  
4本の指をあごの骨の軟らかい所に当てて耳の下からあごの下まで順番に押す

③

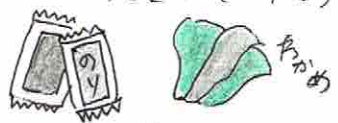
舌下腺  
両手の親指をささえあごの真下から舌をつき上げるようにグッと押す

### 歯に良い食べ物, 飲み物

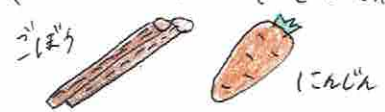
○カルシウムを多く含む食品 (歯を強くする)



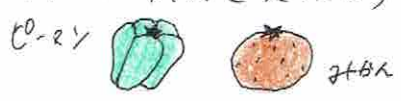
○ビタミンAを含む食品 (エナメル質を強くする)



○食物繊維を多く含む食品 (歯面をきれいにしてくれる)



○ビタミンCを含む食品 (象牙質の形成を支える)



○お茶



・ウーロン茶のポリフェノールは歯垢の発生を抑える。  
・緑茶のカテキンがむし歯予防に効果的!

○牛乳  
・カルシウムたっぷり!!

