

だ液について

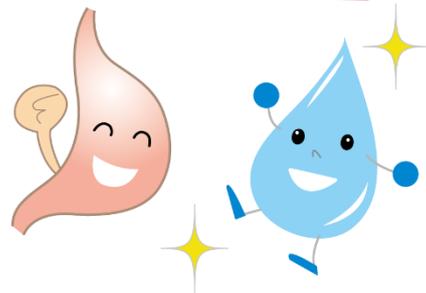
Q. 1日に出るだ液の量はご存知ですか??

正解は... 健康な大人の場合で1~1.5ℓも分泌されているんです!!

毎日こんな量が出ているだ液ですが、実は健康と深〜い関係があるんです＼(^o^)/

POINT 1 味を感じ、溶かして消化を助けます☆

食べ物の味覚物質がだ液に溶け出すことによって味を感じることができるんです☆
また、だ液に含まれる水分と分解酵素が食べ物を溶かして、消化を助けています。



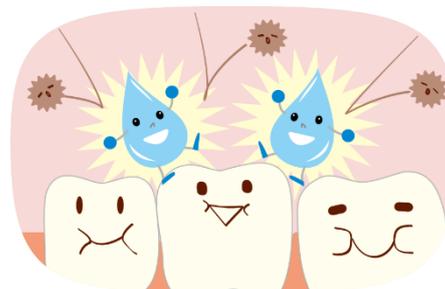
POINT 2 お口の中をきれいに保ちます☆

お口の中に残った食べ物のカスを洗い流して清潔に保ってくれます。



POINT 3 感染を防ぎます☆

抗菌酵素がたくさん入っただ液は、お口から入る細菌などさまざまな病原体による感染を防いでいます。



POINT4 お口の中を中性に保ち、歯を守る☆

飲食によりお口の中は中性から酸性へと傾きます。すると、歯の表面が溶け出し、そのまま続けるとむし歯になってしまいます。

だ液には溶け出した歯を修復し、お口の中を中性に保つ働きがあります。

だ液の量を増やすことでむし歯になりにくい口腔環境を作ることができるのです。

POINT5 舌を潤して、話やすくするのは？☆

舌がだ液で潤っていると、滑らかに動かすことができます。

普段は意識しませんが、舌が乾くとうまく発音することができません。

だ液をたくさん出すためには？？

たくさんの効果があるだ液ですが、ストレスや不規則な食生活、加齢などにより、分泌量が減少しやすくなります。

そんな時はこんな方法を試してみましょう☆

よく
噛んで
食べる

一口 30 回以上噛んで
だ液の分泌を増やしましょう！



水を
飲む

お口の中を潤し、効率の良いだ液の原料となります！



ガムを
噛む

だ液腺が刺激され、だ液分泌を促進します！



他の方法は…次号に続きます！ \ (^o^) /

月日の経過の早さに焦りを感じている新村が担当しました♪

