

# だ液の量を増やすコツ

先月号でだ液の働きについてご紹介しました。だ液にはたくさんの働きがあります。

だ液が十分に力を発揮するには、お口の中にある程度の量がないといけません。だ液が少ない、減ってきた、もっとだ液を出したいという方に、だ液の量を増やすコツをお教えします。

## ①水分をとる

だ液は血液に由来します。血液のおおもとは水分です。だ液を増やすには何を飲んでも水分をとりましょう。



## ②よく噛んで食べる

咀嚼をするほどだ液腺が刺激されだ液が出ます。食材を大きく切ったり、噛みごたえのある食品を選ぶなど、咀嚼回数を増やす食べ方の工夫も効果的です。



### Pick Up

### だ液の量が減る主な原因

#### 脱水

脱水状態になるとだ液の量も減少します。

#### 加齢

加齢に伴い、だ液腺の機能やお口の筋力が低下し、だ液の量が減少します。

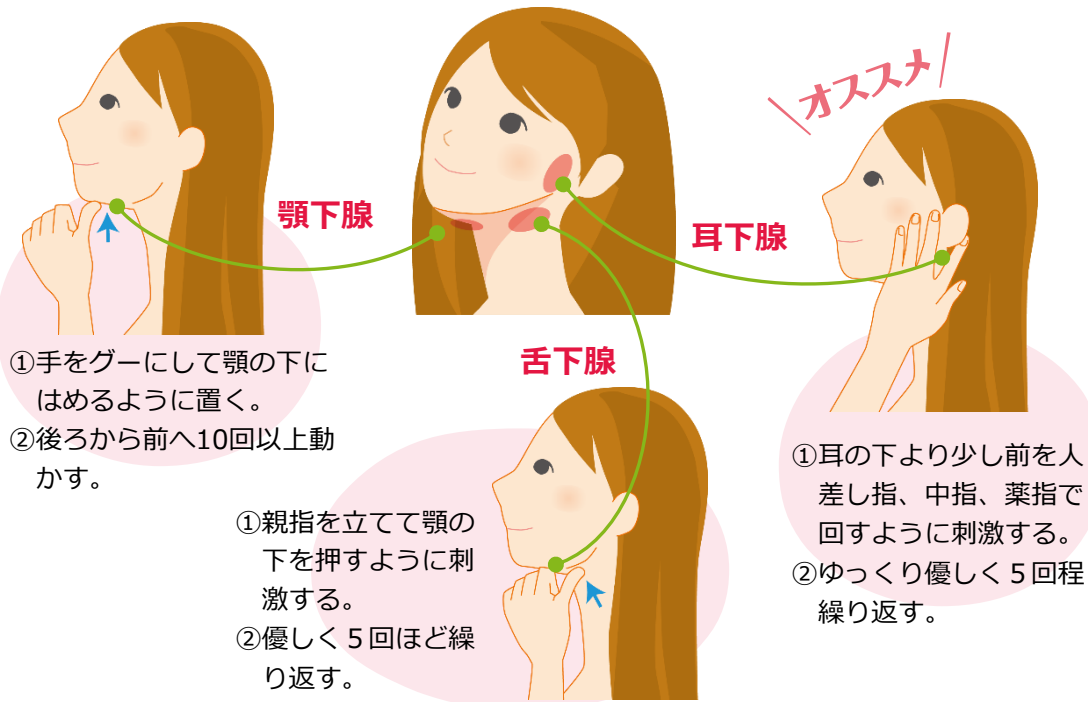
#### お薬

持病のために服用しているお薬によっても、だ液の量は減少します。また、だ液腺の病気やがんの放射線治療でも減少します。

### ③だ液腺をマッサージする

3大だ液腺のマッサージはだ液の分泌を促します。

3つともまんべんなく行う必要はありません。やりやすいものを繰り返していただければOK。おすすめは構造的に皮膚とだ液腺のあいだの筋肉が薄い、耳下腺のマッサージです。



### ④抗酸化食品をとる

抗酸化物質は「アンチエイジング効果がある」と注目されていますが、その中にはだ液の量を増加させるものもあります。納豆などに含まれるイソフラボン、ネギや玉ねぎに含まれるケルセチン、サプリメントで売られているコエンザイムQ10、柑橘類などに含まれるビタミンCがそれにあたります。

だ液にはお口だけでなく、  
体にも良いことがたくさんあります。  
お口の乾燥が気になる方はお気軽に  
お尋ねください。

