

知っとくと  
ちょこっと得

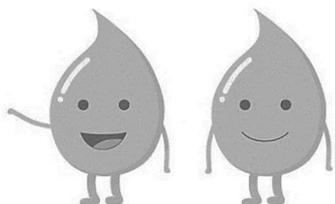
みなさん、こんにちは！

6月4日から10日は  
「歯と口の健康週間」です。

今から歯や口の健康を保ち、いつまでも美味しくよく噛んで食べるための第一歩を始めましょう！



今回は、歯と口の健康について特に唾液に焦点を当ててお伝えします。  
唾液は、私たちの口の中でさまざまな役割を果たし歯と口の健康を守っています。  
ご存知でしょうか？



唾液は、消化を助ける酵素（アミラーゼ）が含まれており、食べ物をより良く消化する手助けをしてくれます。さらに、口の中の細菌の増殖を抑える働きもあり、口の中の清潔さを保つのに欠かせない存在なのです。

また、唾液には歯を守る役割もあります。唾液に含まれるミネラル成分は、歯のエナメル質を強化し、虫歯の予防に役立ちます。さらに、唾液には傷口を癒す成分も含まれており、口の中の傷口の治癒を促進する効果もあるんです。

唾液のパワーはすごい、、、  
適切な歯磨きや水分補給、バランスの取れた食事など、口の中で唾液がしっかりと働けるように心がけましょう。

年齢を重ねると唾液の分泌量が減少傾向にあります。日常生活で唾液の分泌を促す工夫も大切になります。

- 食べ物をよく噛むこと
- 耳の前あたりを刺激すること、口腔体操も効果的です
- こまめに水を飲むこと
- うがいの回数を増やすこと
- 室内の温度・湿度に気をつけること
- 乾燥予防や保湿用の洗口液を使うこともいいかもしれませんが、その場合はかかりつけ歯科医に相談してから使用しましょう。



口の健康を保つためのポイントです。ひいては身体の健康にもつながります。日常生活の中でこれらの習慣を意識して元気に過ごしましょう！  
最後に唾液と関連したクイズ3択です。

（「阿佐谷きずな」今月号でこたえを見つけましょう！）

文・MITSUKO

- ① 健康な成人の唾液は1日にどれくらいつくられる？（A, 100ml B, 1ℓ以上 C, 50ml）
- ② 食事の時、一口で何回噛むとよい（A, 10回 B, 5回 C, 30回）
- ③ 唾液の多い人は（A, 虫歯になりにくい B, 虫歯になりやすい C, 虫歯とは無関係）

（答えは次のページ右下）



阿佐ヶ谷中学校で開催している「きずなサロンハート to Heart」には「おしゃべりソーイング」のコーナーがあります。

一緒に楽しい小物を作りませんか・・・

毎月第2・第4火曜日 13:30～15:00

費用 運営協力費 100円 材料費は実費

