

健康の秘訣はお口の中にあった！！

い き い き

# 生き活き健康生活

かわ かわ

お口の渇きは・・・命の渇き



丹後お口の健康を考える会

歯科衛生士 中西直美

お口の中には、飲むだけで老化を防ぎ、お口から侵入する外敵から身体を守るものがあります。

自己免疫力それが **だ液** です。

この力を高め・強めましょう！！

# だ液腺マッサージ

だ液腺への刺激でだ液がたくさん出るようになります。

お口の中の渴きがある方や食事中に水分やお茶がかかせない方には、食前がおすすめです。だ液でお口の中がうるおうと食べ物が飲み込みやすくなります。

噛むなどによる顎の動きに刺激されてだ液は多くでます。安静時にもだ液は出て、口の中が常に乾燥しないように働いています。

「ねばねば」の唾液がでます。

「さらさら」の唾液がでます。

ぜっかせん  
舌下腺

じかせん  
耳下腺

感染を防ぐリゾチーム、IgA  
や傷口を早く治すEGF、発癌物  
質をおさえるペルオキシターゼ  
などを多く含んでいます。

消化を助けるアミラーゼが  
多く含まれています。

がっかせん  
顎下腺

「ねばねば」と「さらさら」の間ぐらいの唾液がでます。



## 耳下腺



親指を耳の後ろに、残り 4 本の指を軽く閉じて手のひらをほほにあて、うしろから前にむかってまわす。

## 顎下腺

親指であごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下あたりからあごの下まで順番に押していく。



## 舌下腺



両手の親指をそろえて、あごの下から突き上げるように、ゆっくりグーッと押す。