保健・衛生通信 23年度3号

2023年　6月　1日
社会福祉法人　道南福祉ねっと
理事長　西本　愛

～　口腔ケア　唾液のはたらき　～

唾液の働きというと、食べ物を消化する働きがよく知られています。また唾液には歯や口の粘膜を保護したり、殺菌の成分が含まれているため、虫歯や歯周病を予防したりする役割があり、唾液の量を増やすことは口腔ケアにおいては重要なポイントです。

唾液は、よく噛むことで増加するので、よく噛んで食べたり、ガムを噛んだりすることも、分泌量の増加につながります。また唾液腺マッサージも効果的です

＊唾液腺マッサージには唾液の分泌だけでなく、リラックス効果もあります

1.耳下腺（じかせん）マッサージ	2.顎下腺（がくかせん）マッサージ	3.舌下腺（ぜっかせん）マッサージ
親指以外の４指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。	親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで５か所ほどを、１か所につき５回ずつ押す。	両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

嘱託医　藤崎志保子先生からのアドバイス

噛むことのメリット

よく噛んで食べることで唾液の量が増えるだけでなく、食材本来の美味しい味を感じることができます。

またよく噛んで、ゆっくり料理を味わうことで、食材の味だけでなく香りや食感を楽しむことができ薄味や少量でも十分な満足感が得られます。

★　栄養コーナー　★

余りやすい食材について

施設やグループホームによっては、食材が余ることが度々あります。そういった食材は別の料理にアレンジしてみて下さい！

例えば、そばやうどんなどの乾麺はサラダの具材に使えます。野菜と一緒に、ドレッシングやごま油で和えると美味しくいただけます。