

## ～ 口腔ケア 唾液のはたらき ～

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ます。唾液は、よく噛むことで増加します。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



### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス

虫歯予防、歯周病予防も重要なのは毎食後の歯磨きです

食べたらこまめに歯磨きすることが大事です。でも一生懸命みがいていても、磨き方が十分でない場合も少なくありません。また寝る前の食や甘いものの摂りすぎなど生活習慣も大きく関係します。歯科医院で定期的に歯の健診を受けることも大事です。

### ★ 栄養コーナー ★

口腔ケアに役立つ食事術  
口腔ケアは「歯の健康」だけでなく、「全身の健康」にも大きくかかわる重要な習慣です。  
歯や口を健康に保つために、以下のよう  
な食習慣を意識しましょう。

- よく噛む：噛む力を鍛え、唾液をたくさん出す。
- 砂糖の摂取を控える：虫歯のリスクを減らす。
- 食後すぐ水を飲む：口の中を整えて虫歯のリスクを減らす。  
食事の工夫によって、より効果的な口腔ケアを実践できます。