

【唾液の力でインフルエンザを予防！】



1. 唾液の働き

唾液にはさまざまな効果があります。

- ①食べ物の消化を助ける。
- ②歯の再石灰化（歯の修復）。
- ③細菌の増殖を抑える。
- ④口の中をきれいに洗い流してくれる。
- ⑤口の中の酸性を中性に近い弱酸性（元の口の状態）へと戻してくれる。

（食事をすると、口の中は酸性になり、歯は溶けやすくなる） など。

このように唾液にはたくさんの秘めた力がありますが、特に唾液を多く出すことで、口の中の細菌を減らし、風邪に、そしてインフルエンザにかかりにくいお口の状態にしてくれます。

2. 唾液を出す方法

唾液を分泌させる方法には、唾液腺マッサージやお口の体操などがありますが、その中で日常に取り入れやすい方法をご紹介します。

歯の表面や口の天井・舌の下をぐるぐるなめまわすだけ！！

たったこれだけです！要は、口やあご、舌を良く動かしてあげるということです。



次回は【飲み込みの検査のおはなし】について情報をお伝えします。