

# お口のくち

## 健康情報室

一日に約1〜1.5リットル分泌される唾液ですが、唾液には大きく四つの働きがあります。

一つ目は、歯の表面に付いた汚れや歯垢を洗い落とし、歯をきれいにする働き。二つ目は、ごく初期段階のむし歯を修復する、歯を治す働き。三つ目は、むし歯菌が出す歯を溶かす物質の力を弱め、むし歯になりにくくする働き。

## 唾液減少 むし歯に注意

最後に、食べ物に湿り気を与えて舌の動きをよくし、食べ物をのみ込みやすくする働きです。

唾液が減少すると、むし歯や歯周病のリスクも高まります。よくかんで唾液をたくさん出すようにしてください。

理想は食事の時に一口で30回かむことです。いきなりは難しいと思いますが、今より10回多くかむことを目標にしましょう。

かむことで味覚が発達して、味がよくわかるようになります。消化を助けることで胃腸の調子もよくなり、食べ過ぎを防いで肥満予防にもな

ります。かむ力が脳に伝わるので、脳が刺激され、認知症の予防にもつながります。しっかりとかんで、おいしく食事がとれるよう、日々のお口のケアを忘れず行ってください。（千葉県歯科医師会）



日本歯科医師会PRキャラクター  
「よ坊さん」(千葉)当地区版