

だえきでるでる♪

だ え き せん

舌の体操と唾液腺マッサージで お口のうるおいアップ！

唾液の効果

- 1) 食べ物を飲み込みやすくする
かみ砕かれた食べ物をまとめて飲み込みやすくします。
- 2) 口の中をなめらかにする
舌もなめらかに動き、会話をしやすくなります。
- 3) 口の中を清潔にする
食べ物のかすを洗い流してきれいにするため口臭の予防にもなります。
- 4) 味を感じやすくする
味の物質は、唾液に溶け込むことによって、味蕾の中の細胞に感知されます。そのため唾液が減ると味覚障害が起こることがあります。
- 5) でんぷんを消化する
唾液に含まれる酵素（アミラーゼ）が、でんぷんを糖（マルトース）にまで分解するため甘みが出るだけでなく吸収しやすい形に変えてくれます。
- 6) 緩衝（酸とアルカリの中和）作用
口の中が酸性に傾くと歯が溶けやすくなりますが、唾液が中和してむし歯を防ぎます。
- 7) その他
抗菌作用（トランスフェリン、ラクトフェリン）や発がん性をおさえる作用もあります。

舌の体操

* 舌を大きく動かすことで舌の筋肉をきたえます。つばも出やすくなります。

