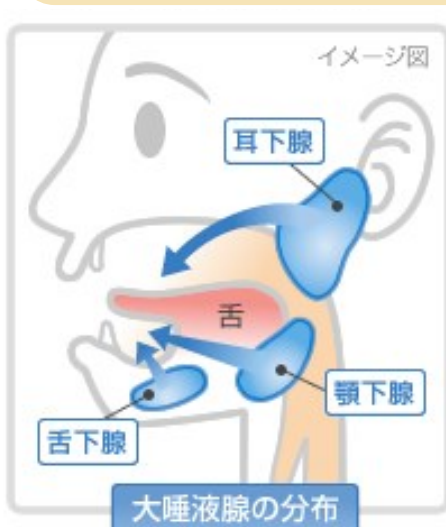


唾液の働きも大切です！

口→消化の入り口、味を感じる場所です。唾液は1日1~1.5ℓ分泌(個人差あり)
唾液は様々な**消化酵素**を含んでいます→胃の負担を下げています

- ・食塊形成作用 - 食物をまとめる
- ・溶解(消化)作用 - 「アミラーゼ」デンプンの消化
- ・自浄作用 - 口の中を清潔にする
- ・抗菌作用 - 口の中の菌や他から入ってくるウイルスなどの働きを抑える
- ・緩衝作用 - 食事で酸性に傾いて唾液により酸を中和する
- ・保護(潤滑)作用 - 粘膜保護、発声をスムーズにする
- ・再石灰化作用 - 飲食により溶けかかった歯の表面を修復し虫歯を防ぐ



1 耳下腺マッサージ



2 顎下腺マッサージ



3 舌下腺マッサージ

やってみよう！
唾液腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって10回を目安に回します。

耳の下からあごの下まで5ヵ所くらいを順番に5回を目安に押しします。

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げます。

マッサージは**食前**に行うのがおすすめです。
唾液によって食べ物が飲み込みやすくなります。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

