



SANJO健幸 Sta.

みなさん、こんにちは👋

三条市歯科医師会 市川歯科医院の市川晋先生から「唾液」についてのメッセージが届きました📧



SANJO健幸 Sta.

皆様こんにちは💎

三条市歯科医師会の市川歯科医院の市川晋です😊

今回は唾液（だえき）についてお話したいと思います👉

唾液の主な機能は、消化作用、自浄保護作用、抗菌抗ウイルス作用の三つです👄

唾液の出る量が減少してくると風邪やインフルエンザをはじめとした感染症にかかりやすくなったり、虫歯や歯周病が進行したりします😞

他の原因としては、処方薬の副作用により唾液分泌が抑制されることがあります👂



SANJO健幸 Sta.

それでは唾液をたくさん出すには、どうしたらいいのか？

唾液を作る器官を唾液腺と言いますが、人には三大唾液腺の耳下腺、舌下腺、顎下腺があります👉

この唾液腺をマッサージすることで唾液の分泌を促すことができます👉

また、脳と唾液腺はリンクしているので美味しそうな食べ物や酸っぱい食べ物を見たり想像したりすると、唾液は分泌されます👄

脳と関係しているということは、人生で充実した食体験を持っていることが、唾液をしっかり出すことにつながるのです😊

小さい頃からの食べ物の環境を整えることが大事だと思います👂