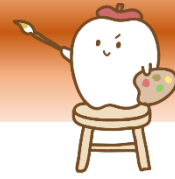


歯っぴ～噛む噛む



今回のテーマは

「唾液の役割について」です

唾液は3つの大きな唾液腺から作られており、様々な役割を持っています。今回は大きく4つに分けて紹介します。

食物を柔らかくし、飲み込みやすく



唾液に含まれる成分が食べ物を細かくし、飲み込みやすい状態にします。

お口の中を清潔に保つ



食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯周病の原因となる汚れを落とします。

お口の中の小さな傷を修復する



唾液の中に含まれる様々な成分が、傷口の修復を助ける働きをしています。

味を感じるのを助ける



食べ物の味を溶かして、味蕾（みらい）と呼ばれる味を感じるセンサーに届ける役割も担っています。

唾液を増やすには？



水分をこまめに飲もう



よく噛んで食べよう



お口を清潔に保とう



まとめ

唾液は、子どもが健やかに成長するためにとっても大切なものです。唾液の働きを理解し、歯とお口の健康を保てるように、日頃から気を配ってあげましょう。気になることがあれば、かかりつけもしくは近くの歯科医にご相談ください。