

☎
0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の92号は、「唾液量を増やす習慣」についてです。ご家族の皆様でご覧ください。



唾液は私たちの体にとって重要な働きをしています。常に分泌される「**安静時唾液**」は口腔内を潤し粘膜を保護して、細菌の繁殖を抑えてくれます。

食事時等で分泌される「**刺激唾液**」は食べ物と混ぜり合うことで飲み込みやすくします。

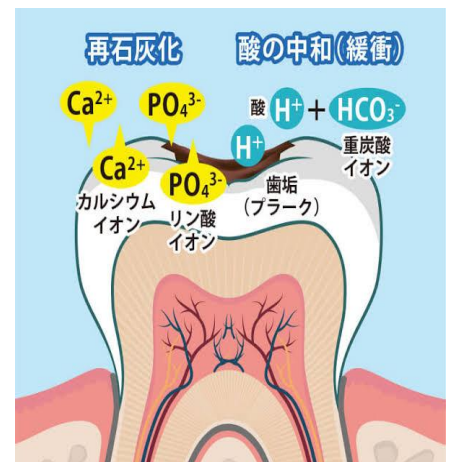
食べ物の味を感じながら美味しく飲食できるのも唾液の働きがあるからです。

医院のお花



唾液には酸を中和させて歯を修復する効果があり、歯周病や虫歯を予防できることは医学的にもわかっています。

しかし年を重ねていくと分泌量は減ってきます。服用中の薬の副作用で分泌量が減ることもあります。お口のケアをしても歯周病や虫歯が進行してしまうのは唾液量が減っているのかも知れません。



入れ歯を使用している方で唾液量が少なく
口腔内が乾燥していると、痛みや傷の原因に
なります。唾液量を増やすにはまず食事の時
に**噛む回数を増やす**ことです。特に普段から
口の渴きを感じている方は、噛む回数を意識
して食事を摂りましょう。

また**唾液腺マッサージ**で唾液の分泌を促
す方法もあります。

1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前
(上の奥歯あたり)に当て、
指全体で10回ほどくるくると
やさしくマッサージ。

2

顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、
3~4か所を、順に押していく。
目安は、各ポイントをゆっくり
5回くらいずつ。

3

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、
10回ほど上方向にゆっくり押
し上げる。のどを押さないよう
に気をつけて。

就寝時は唾液の分泌量が減り口腔内の細
菌が増殖し、歯周病や虫歯が進行しやすくな
ります。特に**就寝前の歯磨き**は磨き残しのな
いよう丁寧に行いましょう。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



ホームページです
ご覧ください

定期健診
お待ちしております

メンテナンスの方
は
1~2年に毎に、
歯周病継続管理の
方は
6ヶ月に一度、
レントゲン診査をお
勧めします

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ