

唾液を増やすには

〈唾液の働き〉

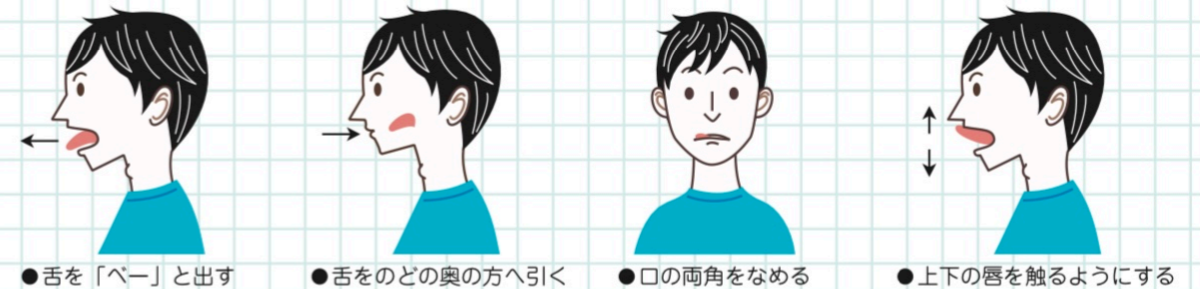
- ① 歯を修復する
- ② 口の中を酸性から中性に戻す
- ③ 歯や粘膜を保護
- ④ 食べ物を嚙んだり、飲み込んだりをしやすくする
- ⑤ 糖分や塩分を溶解する
- ⑥ 菌の殺菌作用
- ⑦ 菌や食べかすを洗い流す
- ⑧ 食べ物を消化しやすいように分解する

1. 食べ物をよく嚙んで食べる
2. キシリトールガムを噛む
(3回/日、5分/回)
3. 水をこまめに飲む
4. ラウリル硫酸ナトリウム(研磨剤)が入っていない歯磨き粉を使う
5. 唾液腺のマッサージをする(食前)

舌の運動や唾液腺のマッサージをする

舌の運動

舌を動かすことで唾液腺が刺激され唾液の分泌を促します。



唾液腺のマッサージ

3つの大きな唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)をマッサージして唾液の分泌を促します。

3つの唾液腺

耳下腺のマッサージ

顎下腺・舌下腺のマッサージ



4本の指でくるくるとほくすようにマッサージします。



正しい位置を押すとジワーっと唾液が出てきます