

春です!

食事をおいしく食べるために

保健師からの ちょっといいはなし!

青木陽子です。
血液型はO型。
得意料理は
ハンバーグ!



春になると、たくさんの方が「旬」をむかえ、食事がいよいよ季節です。

「おいしい食事」つて生活の基本ですよ。

食事をおいしく食べるには、お口の中の健康が大切です。

健康に欠かせない「唾液」

ふだん、あまり意識しないものですが、「唾液」が出ないと、食べることも飲むことも、話すことも出来なくなってしまうのです。

唾液は大人で、1日に1.5〜2リットルも出ています。ちょうど、大きいペットボトル1本分です。

最近、気になる

「ドライマウス」

皆さんは、「ドライマウス」という言葉を存じですか。

「ドライアイ」は目に涙がうまく行き渡らない病気として、良く聞かれるようになりました。

「ドライマウス」は、口腔乾燥

症。ドライマウスになると、食事が食べにくくなり、消化不良をおこし、胃腸障害などの内臓の病気の引き金になるばかりでなく、虫歯や歯周病、風邪や肺炎などになりやすくなります。

昔から「よだれの多い赤ん坊は、じょうぶに育つ。」と言われる

ていますが、なるほど、理にかなっている話なのです。

唾液は、消化を助けるだけでなく、粘膜の保護、修復の役目をはたし、口から入るさまざまな外敵から、この身を守ってくれる大事なもののなのです。

ドライマウスの原因

○ストレス

緊張すると口が渇きます。

○薬の副作用

血圧の薬や、痛み止め、鼻炎の薬などを飲むと、副作用で唾液の分泌が悪くなります。

○糖尿病や、腎不全、脳血管疾患などの病気

○身体を動かさず、じっとしている

○よく噛まない

入れ歯が合わない人、かみ合わせが悪い、やわらかいものばかり好んで食べる人も、知らず知らずに唾液の量は少ないかも。

唾液の分泌をよくするために

● まずは、よく噛む。

● 話す、笑う、よく眠る。

● 十分に水分をとる。

● 歯磨き、うがい、いつもきれいに

● 食事の前に、簡単な口体操。

【口の体操】

舌を出したり
引っこめたり



口を閉じて頬を
ふくらます



舌で鼻をなめるマネ
(上下に動かす)



口を閉じて
頬にくぼみをつくる



舌で頬をなめるマネ
(左右に動かす)



大きく口を広げる



大声で大きく
口を開けてうたう

オーラガホージャー
コーダヨ
オッカシケーリヤー
オワライナ



コラシヨ