

春です！

食事をおいしく食べるためには

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、たくさんの食材が「旬」をむかえ、食事がおいしい季節です。「おいしい食事」って生活の基本ですよね。食事をおいしく吃るには、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、話すこととも出来なくなってしまします。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」という言葉をご存じですか。

「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

ていますが、なるほど、理になつてゐる話ですね。

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、この身を守つてくれる大事なものなのです。

ドライマウスの原因

○ストレス

緊張すると口が渴きます。

○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

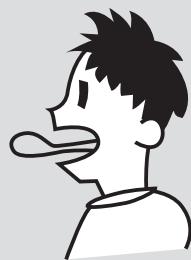
○身体を動かさず、じつとしている

○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

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

コラショ

