

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.2」をお届けいたします。

今回のテーマは「唾液の働き」です。

唾液は成人で1日約1.5リットル分泌されます。食べ物をよく噛むことで唾液の分泌が促進されます。

主な唾液の働きは、以下のとおりです。

- お口の中をきれいにし、口の清潔を保ちむし歯や歯周病を防ぎます
- むし歯原因菌が出す酸を中和して、歯の再石灰化を促進します
- よく噛んで食べ物と唾液を混ぜ合わせることで、食べ物を飲み込みやすくします
- よく噛んで味物質が唾液に混ざることで食べ物の味を感じやすくします
- 唾液に含まれるアミラーゼという酵素が、食べ物に含まれるでんぷんを分解して消化を助けます

みなさんもしっかりとよく噛んで唾液を出して、健康を保ちましょう。

次回もお楽しみに！

