

お口の潤いを高めましょう！



(一社) 岡山県歯科衛生士会

【唾液の大切さ】

～唾液のはたらき～

1. 口の汚れを洗い流す
2. 再石灰化により歯を守る
3. 食べ物を消化する
4. 食べ物を飲み込みやすくする
5. 話をしやすくする
6. 舌や歯ぐき、頬などの粘膜を保護する

～唾液が減ることによる影響～

1. 口臭がしたり、感染症にかかる
2. むし歯になりやすくなる
3. 胃腸の調子が悪くなる
4. 食べ物を飲み込みにくくなる
5. 口が滑らかに動かず話しづらくなる
6. 入れ歯や歯により、粘膜が傷つく
※入れ歯が外れやすくなる

【日常生活で気をつけること】

こまめに水分を
とりましょう！

からだの中の水分が
少ないと、唾液の量も
減ってしまいます。

水分は適切な量を
こまめにとりましょう

楽しくおしゃべり
しましょう！

口を含む人間のからだ
は、使わないと衰えて
いきます。

おしゃべりや歌などで
しっかり口を動かしま
しょう

ゆっくり
よく噛んで食事を
しましょう！

食事をよくかむと、
サラサラの唾液がよく
でます。

食事にかみごたえの
ある食品を取り入れま
しょう

口の中を
きれいに
しましょう！

口が渴くと、むし歯や
歯周病になりやすくな
ります。

歯や入れ歯の手入れを
丁寧に行い、きれいな
口を保ちましょう