

歯っぴ～噛む噛む

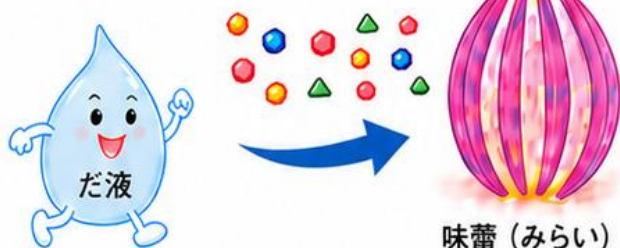
Happy come come



【食べる力と歯を支える、だ液の『4つのはたらき』】

① 味を感じる

食べ物の成分を溶かして、
味を感じるセンサー（味蕾）
に届けます。



② むし歯を防ぐ

むし歯の原因である酸を中和し、
歯を洗い流すことで細菌の増殖を
抑えます。



③ 歯を守る（再石灰化を助ける）

だ液に溶け出した成分を
歯に戻す役割があります。



④ 飲み込みを助ける

バラバラの食材が
だ液でまとまり、
飲み込みやすくなります。



【唾液を出しやすくするために、今日からできること】

● 一口ずつ食べよう

食べ物を良く噛むと、
唾液腺が刺激されます。



● 様々な食べ物の味を楽しもう



● マッサージをしよう

頬や顎の下のだ液線を
マッサージしましょう

