

え!タダなのに、こんなにスゴくていいの?

「若さの泉」 だ液パワー

だ液は消化を助けるだけでなく、
実に多くの効能を秘めています。

| | | |
|---|--|---|
| 病気を予防する | アンチエイジング効果 | がん予防 |
| だ液にはラクトフェリンなど 抗菌作用がある成分が いくつか含まれ、菌の侵入 を防ぎます。 | 耳下腺から放出されるパロ チンというホルモンが、筋肉・ 内臓・骨・毛髪の発育を 盛んにします。 | ペルオキシダーゼという酵素 は食物内に含まれる発がん 性物質の発ガン作用を消す 働きがあります。 |
| むし歯・歯周病予防 | 脳を活性化 | 飲み込みやすくする |
| 唾液は口内を洗い流し、清潔 に保ちます。また歯の再石 灰化で虫歯も予防します。 | 神経成長因子が含まれて いるため、神経細胞を活性 化し、脳神経の機能を回復 してくれます。 | だ液中のムチンという物質 の働きによって、食べものを 柔らかくしたり口内を滑らか にして嚥下を助けています。 |

だ液がないと老化が進む?

だ液には、老化の大きな原因といわれる「活性酸素」を
減少させる働きがあることもわかっています。

歳とともにだ液が減少?

歳を重ねるとだ液が減少する傾向があります。
人によっては20代の半分になってしまう人も。

もしかして、 ドライマウス?

ドライマウスとは口腔乾燥症のことです。原因は、薬の副作用や特定の病気が挙げられますが、口呼吸などの習慣やストレスが関係することも。

日頃からリラックスを心がけ、「口が渴く」「口臭が気になる」など心配な点は歯科医院にご相談ください。

チャレンジ! だ液腺マッサージ



上の奥歯がある
辺りの頬を指
全体でやさしく
押します。

顎の骨の内側
を耳の下から
顎までやさしく
押していきす。

顎の真下、舌の
付け根を両手
の親指でグーッ
と押します。

それぞれ5~10回程度繰り返しましょう