

皆さん、こんにちは。新緑の季節が  
 気分もウキウキしますね。  
 今月は「だ液」についてです。  
 健康な人は 1日に1ℓ~1.5ℓもだ液を出し、  
 浄化作用や抗菌作用、再石灰化作用、そして  
 消化作用や解毒作用など、とても重要な液です。  
 右のマッサージにプラスして食前のガムも  
 おすすめです。食事の前に左右で5~10分位  
 ガムをかかるとだ液の分泌が増加します。  
 試してみてくださいね。院長 鈴木



## 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00  
 PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

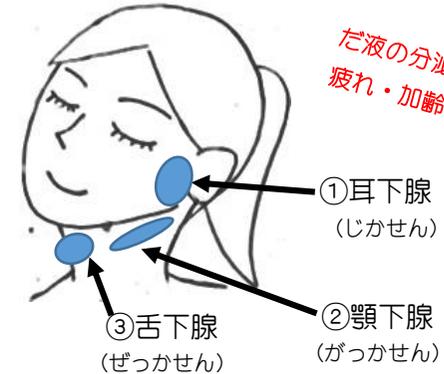
## 歯と口の健康を守る！<sup>けんこう</sup>健口マッサージ！

6/4~6/10は『歯と口の健康週間』です！今回は口内の健康にとっても重要なだ液の働きとだ液の分泌を促進する効果的なマッサージ法についてご紹介します♪

### \*だ液の働き\*

だ液は様々な役割で口内の健康を守っています

- 1 食べ物の消化吸収を助ける
- 2 食べ物をまとめる
- 3 味を感じやすくする
- 4 発音をよくする
- 5 口の中の汚れを洗い流す
- 6 虫歯を予防する
- 7 細菌の繁殖を抑える
- 8 粘膜を保護する



だ液の分泌量はストレス・  
 疲れ・加齢によって減少します

### \*だ液腺マッサージ\*

主要なだ液腺は3か所あります！（上図参照）

だ液腺をマッサージすることでだ液の分泌が促進されたり、口周りの筋肉の緊張がほぐされ、食事がしやすくなったり口内の健康維持に役立ちます。

#### ①耳下腺

耳たぶのやや前方。  
 上の奥歯あたりのほほ  
 に人差し指をあて指全  
 体でやさしく押す。

#### ②顎下腺

あごの骨の内側のやわらか  
 い部分。  
 指をあて、耳の下から  
 あご先までやさしく押す。

#### ③舌下腺

あごの先のとがった部分  
 の内側(舌の付け根)。  
 下あごから舌を押し上げ  
 るように両手の親指で  
 グーッと押す。

#### <ポイント>

- ・食前が効果的！だ液分泌が促進され食事の準備が整った状態に近づきます。
- ・力を入れずに指で軽く圧迫するようにやさしく、5~10回だ液腺を押します。