



アメがほしくなるそのわけは??

お口のうるおい教室



外出にはかならずアメちゃん持ってます

アメちゃんがないと口さみしい?
それって唾液不足の兆候かも。



年齢とともに知らず知らず起きてくる、お口の中の唾液不足。
唾液不足になると、お口の中がパサパサしたり、むし歯が増えたり、口臭が強くなったり。
でも大丈夫!ちょっとした工夫で改善しちゃいましょう!

口さみしいと感じてアメがほしくなるのには
「ちょっと甘いものがほしい」ということ以外にも実は訳があります。

アメをなめることで唾液腺という唾液を作り出す器官がおおいに刺激されて、唾液がジュワッと分泌されます

パサついたお口の中が唾液でうるおう感覚というのは、乾いてカサついた手にハンドクリームを塗るとしっとりして気持ちいい感覚と同じなのです。

外出中にアメが手放せないという方が味わっているのは甘みだけでなく、それと同時に感じられるこの「うるおい感覚」なんです。

唾液には歯と同じカルシウムなどがたっぷり含まれていて、むし歯になりかかった歯を補修する大切な働きをします。ですが分泌が減るとその作用が十分に働かない上、砂糖を頻繁に摂ることによってむし歯菌が元気になるのでダブルパンチで虫歯が増えやすいんです。

本当はデンタルガムを噛むのが一番ですが、アメをなめるならばぜひノンシュガーの物を選ぶようにしましょう。

お口のうるおい大丈夫? 唾液不足チェックリスト

- 外出には必ずアメを持っていく。
- ビスケットやクラッカーがモソモソして食べにくい。
- むし歯が急に増えた。
- 口臭が強くなった。
- 口内炎がよくできる。
- 口の周りがやせてきた。
- 合っていた入れ歯が最近ガタつく。
- 風邪でもないのにノドが急にいがらっぽくなり咳が出る。
- 笑うと前歯にくちびるが引っ付く。
- 味覚が変わった気がする。

唾液腺のマッサージ



耳下腺マッサージ
手のひらを頬に当てて後ろから前に回すように揉みます。



顎下腺マッサージ
親指で顎の軟らかい部分を耳の下から頸の下まで揉みます



舌下腺マッサージ
親指で顎の下から、舌の下を押し上げるように揉みます

唾液腺のマッサージもぜひためしてみてくださいね!