

# 知っていますか？ とても大切！唾液の効果！



保健センターだより

令和6年度Vol. 5

(令和6年6月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

唾液は健康な成人で一日 1.0～1.5 リットル分泌されるとされており、常に口腔内を潤しています。しかし、唾液量は個人差も多く、季節・年齢・性別・身体状況・服用薬剤などによって変動します。また、疾病などにより唾液分泌が低下することがあります。

口腔内の乾燥や唾液分泌の低下により自浄作用が低下すると、口腔内に食物残渣などが長期間残留するため、むし歯や歯周疾患が発症しやすくなります。粘膜保護作用も低下するため、舌や粘膜の障害・義歯の不適合・舌苔の増加・味覚異常・嚥下障害なども起こりやすくなる場合があります。

歯と口腔の健康の維持のために、重要な働きをする唾液の効果を確認してみましょう！

## 唾液の働き



唾液の分泌を促すには、食事をよく噛むことや唾液腺マッサージが効果的です！



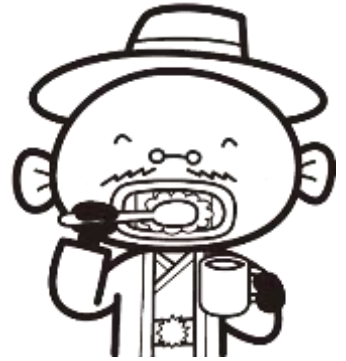
口腔の乾燥が気になる場合には、こまめに水分をとり、口腔内を潤したりしましょう。症状が辛い場合には、かかりつけ歯科医院で相談することも大切です。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

歯と口の健康週間は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発や、歯科疾患の予防に関する適切な習慣、早期発見・早期治療を行うことにより歯の寿命をのばし、全身の健康の保持増進することを目的としています。この機会にご自身の歯と口の健康について考え、行動してみませんか？

### 生涯、自身の歯を健康に保つには？

- 歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- 自分のお口に合った歯みがきの方法を知り、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどの補助用具を必要に応じて正しく使い、口の中を清潔に保ちましょう。
- 歯や歯肉などを1日1回は観察しましょう。
- 歯科医院でのフッ化物塗布などの専門的ケアのほか、歯みがき剤などの使用による日常的なケアで“フッ素”を上手に利用しましょう！
- 年齢によって体力が変化するように“噛む”“飲み込む”ためのお口の筋力も、使わないと低下します。毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけましょう。



我孫子市マスコット  
キャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

## 毎年6月は「食育月間」です

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

食育月間では、我孫子市などの地方公共団体、国、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

食育月間には、市内小中学校でも、千葉県民の日献立が提供されるなど、食育推進の取り組みを行っています。

これを機会に「食」について正しい知識を身につけて、食生活を見直してみましょう！



《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126