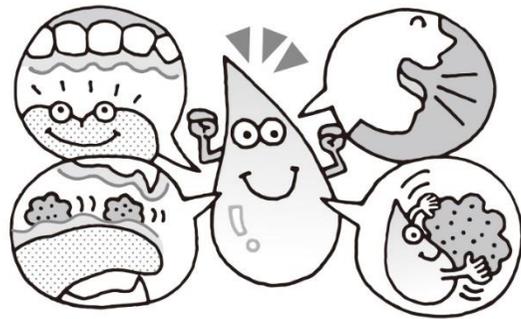


だ液の力

①口の中を守る、動きをスムーズにする。

わたしたちの体の中で一番硬いのは歯、その歯で口の中が傷つかないのは、だ液があるからです。

②食べ物をやわらかくする。



だ液の力

③味を感じることができる。

食べ物とだ液がまざることで味を感じることができます。



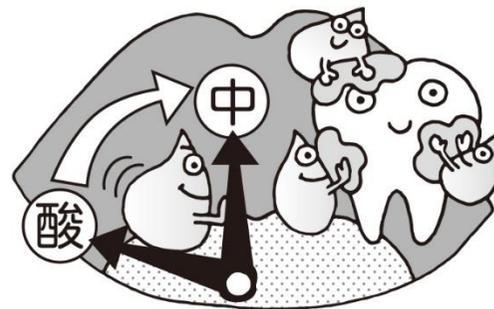
だ液の力

④口の中のよごれを洗い流します。

何と、1日1リットル！耳の下、舌の下からです。

口の中の魔法の水！

知っているようで知らないだ液の力



だ液の力

⑤むし歯を予防する。

食事をする時、口の中は「酸性」という歯がとけやすい状態になります。それを中和して「中性」の状態に戻すのがだ液です。

だ液をたくさん出すには？

①食事の時によく「噛むこと」です。

噛みごたえのある食べ物を食べると回数が増えます。

②「水分を取ること」も大事です。

体の水分が少ないと出にくくなります。

③「話すこと」もだ液が出やすくなります。

口や舌の筋肉を動かすからです。

だ液



だ液の出をよくするマッサージ

ほほやあごの下あたりのマッサージも効果があります。体にとって必要な魔法の液体、だ液に注目してみましょう。



5～10回
やさしく回す



指の腹で
5～10回押し上げる