

Mini Kenpo News vol 26

「唾液」の機能

自浄・抗菌作用

1日1ℓ以上も分泌される唾液は、食べかすやプラーク(歯垢)を洗い流し抗菌作用をもつ成分が口の中の細菌の増殖を抑えます。

消化作用

咀嚼によって食べ物と混ざり、飲み込みやすい形になります。唾液に含まれる酵素により、デンプンを分解し消化しやすくします。

粘膜保護・潤滑・修復作用

唾液が歯や粘膜を保護し、乾燥を防いで、食事や会話がスムーズになります。傷の治癒を助ける働きもあります。

再石灰化作用

食後、虫歯菌により酸性になったお口の中を中性に戻して歯の脱灰を防ぎ、歯の再石灰化を促して虫歯予防に役立ちます。

口腔乾燥症(ドライマウス)とは？

さまざまな原因によって唾液の分泌量が少なくなり、口の中が乾燥してしまうことです。

ドライマウスの原因

- あまり噛まない
- 口呼吸
- 薬物の服用
- 唾液腺の病気
- 自律神経失調症 など



**歯科健診を受診し、
歯科医に相談しましょう！**

ドライマウスに起因する症状

虫歯・歯周病	口の中の感染症である虫歯や歯周病になりやすくなる
口臭	口の中で雑菌が繁殖しやすく、口臭の要因となる
感染症	抗菌作用が低下して風邪や肺炎などの抵抗力が弱まる
味覚障害	舌の上が炎症を起こすと味を感じる器官「味蕾」も障害を受ける
消化器障害	唾液が少ないと胃に負担がかかり、胃痛や胃の不調を招きやすい
嚥下障害	高齢者に多く見られる症状で食べ物をうまく飲み込めない
舌痛症・口角炎	口の中に常在しているカンジダ菌が増えて粘膜に炎症を起こす

連絡先⇒

大王製紙健康保険組合 健康管理課 担当:白川・宮崎小
☎0896-24-5051 ✉mika.shirakawa@daigroup.com



レンジで簡単

100円均一

毎日の献立に悩んでいませんか？
身近な食材で簡単に出来るレシピを3品、紹介しています。
ちょっと疲れた日でも、短時間でさっと作れます。
調味料や道具など全て100均一で揃います。
料理をあまりした事がないという人でも、簡単に出来るレシピになっていますので、是非YouTubeをのぞいてみてください。

白菜と春雨のうま煮

290kcal

やさしい味わいが心と体に染み渡る、冬にぴったり！
野菜もたっぷり摂れてヘルシーなのに満足感あり☆

たんぱく質・・・11.5g
脂質・・・13.5g
炭水化物・・・31.5g



レタスのごまマヨサラダ

110kcal

野菜が苦手な方でも食べやすいあと一品欲しい時や、忙しい日の時短メニューとして大活躍！

たんぱく質・・・2.3g
脂質・・・10.1g
炭水化物・・・5.3g



ぷるぷる茶碗蒸し

65kcal

卵1個で2人分作れる具材は、鶏肉やしいたけかまぼなどお好みでOK！
火加減の心配もなし

たんぱく質・・・6.3g
脂質・・・3.2g
炭水化物・・・4.3g



カット野菜で簡単



包丁いらず！



YouTube
視聴はこちらから



次回は、4月配信予定！