

だ液のチカラ

●だ液の二つの大きな役割

だ液が造られるだ液腺は口腔内に複数あって、そこからだ液腺導管を通過して口腔内に分泌されます。だ液腺には三大だ液腺とよばれる「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」と、唇の裏や口蓋（上あご）に多数分布する「小だ液腺」があり、それぞれの部位から分泌されるだ液にサラサラとしただ液とネバネバとしただ液の2種類があります。

●もしだ液がなくなると…

だ液には、「食べる」「口腔内の健康を守る」「全身の健康を守る」といった機能があることがわかりました。最近では、ドライマウス（口腔乾燥症）とよばれる症状の人が増え、注目されています。もしこのだ液が出なくなると、身体には、いったいどのような影響が出てくるのでしょうか。

生活習慣・環境によるもの

口呼吸・ストレス
口腔が不規則な場合・乾燥した室内 など

病気によるもの

シェーグレン症候群・エイズ
糖尿病・パーキンソン病 など

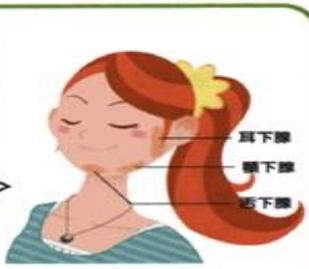
●たくさんだ液を出すには

だ液腺マッサージ

「だ液腺マッサージの手順」

だ液の分泌を促すためには、大きなだ液腺がある場所をマッサージすることが効果的です。だ液が出てきたことが実感できればOK。

1から3を3回ほど繰り返しましょう
食前に行うのがオススメです



耳下腺
顎下腺
舌下腺

- 1 耳下腺マッサージ**
人さし指から小指までの4本をほおと耳たぶの間にあて、奥から前へ円を描くように回します。
- 2 顎下腺マッサージ**
耳の下から顎先まで、顎の内側を指先をつかって何か所か押すようにします。
- 3 舌下腺マッサージ**
両手の親指を揃え、顎の奥下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げます。

●よく噛む

だ液を多く出すには、とにかくよく噛んで食べることが重要。昔に比べ、最近の日本人にあまり噛まなくなったといわれていますが、よく噛んで食べることは食べ物消化がしやすくなる、肥満予防になる、脳細胞を刺激するといった様々な効果がありますので、ゆっくりよく噛んで楽しみながら食事をするよう心掛けましょう。