

# 整体と鍼

## リトリート新聞

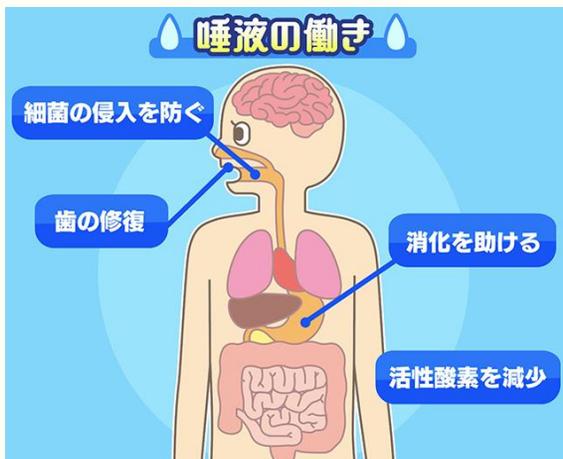
2020年7月号

### ホントはスゴイ！体を守る唾液の力！

虫歯ができた、口臭が気になる、かぜをひきやすくなった・・・  
これは唾液力が弱っているからかも！？  
実は唾液には天然の万能薬といわれるくらい体にとって大事なもの。  
唾液の「量」と「質」を高めていくことで毎日の健康につながれます！  
今回はそんな唾液のことを紹介していきます。



唾液は口だけでなく全身に対してよい働きをしてくれています。  
口の中では侵入してくる菌やウイルスを最前線で食い止めて体を守ってくれたり、初期の虫歯を唾液の力で元の状態に戻す働きをしています。  
さらに、食べ物を柔らかく、飲み込みやすい状態にして消化を助ける働きもする  
とっても働き者なんです！  
NHKの朝8時15分から放送している「あさイチ」から引用して紹介させていただきます。



唾液の質 チェックシート	
① ヨーグルトなどの発酵食品をあまり食べない	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
② 冷たい飲み物や食べ物をよく摂取する	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
③ 人よりごはんを早く食べ終わってしまう	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
④ 脂っこいものや肉が好き	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
⑤ 体操や散歩など簡単にできる運動でも面倒くさくてほとんどしない	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
⑥ よく便秘になる あるいは下痢になる	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>

唾液の質チェックシートは神奈川歯科大学・槻木恵一教授によるとチェックが3個以上ついた人は唾液の質が落ちている可能性があるそうです。  
教授によるとヨーグルトや納豆などの発酵食品とストレッチなどの軽い運動で唾液の質が改善したデータがでたそうです。

## 唾液の量チェックシート

- |                                  |                             |                              |
|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ① 飲料水が手放せなく いつも持っている             | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| ② 食事のとき 食べ物を<br>みそ汁やお茶などで流し込んでいる | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| ③ 口の中がネバネバする<br>あるいはパサパサしている気がする | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| ④ 気がつくとき口で呼吸をしている                | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 口の中に口内炎などの傷ができやすい              | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 歯磨きをしているのに虫歯が多い                | はい <input type="checkbox"/> | いいえ <input type="checkbox"/> |

唾液の量チェックシートでも、3個以上チェックがつかると少なくなっている可能性が高いです。

画像はすべてNHK「あさイチ」  
<https://www1.nhk.or.jp/asaichi/archives/200706/1.html>より引用させていただきます

唾液の量を増やすには見る、かむ、飲む、押すの4つがあり、そのうち3つを紹介いたします。

### 見る

梅干しやレモンなど酸っぱいものを見ると自然と唾液が出ます。

### かむ

かむ度にそしゃく唾液反射というものが起きて唾液がでてきます。噛み応えのある食材などで工夫すると◎です。

### 押す

耳下腺という、耳たぶとほほ骨の間辺りにある唾液を作る場所を指で押してゆっくりマッサージすると口の中に唾液がでてきます。

今回は実はスゴイ唾液を紹介いたしました。みなさんも紹介した方法で唾液の質と量を復活させて、体の健康を維持していきましょう！

# 無料体験受付中



## 整体と鍼 リトリート

☎080-4335-5897

〒116-0012 東京都荒川区東尾久6-5-12  
ブランドール201

HP: <https://mikiokubo.com/houmonn/>

受付時間 9時～20時

※施術中にて出れない場合は折り返し連絡いたします

## 誤嚥防止指導員



一般社団法人  
日本在宅マッサージリハビリテーション協会  
JVMR Japan Association of Visiting Massage & Rehabilitation