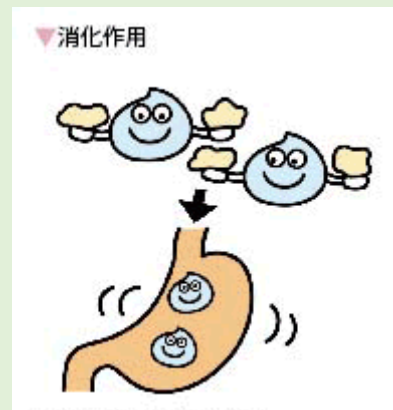


今回のテーマは**唾液**です。唾液についてどんなイメージを持っていますか。汚い、臭い、ネバネバするとか、あまり良いイメージはないかもしれません。しかし、唾液には非常に重要な役割がたくさんあるのです。それでは、唾液について詳しく解説していきましょう。



唾液の力で胃や腸で消化しやすくする。



のどや胃や粘膜を守る。

体調

自律神経

交感神経
ストレス
不安
ネバネバ

副交感神経
リラックス
笑い
サラサラ

耳下腺
顎下腺
舌下腺
小唾液腺

唾液

1~1.5L/日



口に入ってきた細菌やウイルスを撃退する。



むし歯や歯周病になりにくくする。

唾液を増やす方法

- 朝起きたら200ccの水を飲む。
- 毎日軽い運動をする。
- ガムを咬む(シュガーレス)