

いつまでも

豊頃町歯科診療所
夏野伸一

おいしく食べる

豊頃町歯科診療所 夏野歯科医師から、年齢を重ねても「いつまでもおいしく食べる」秘訣を、全12回シリーズでお届けします。

今回は「おいしく食べるための唾液のパワー」について説明します。

第⑩回 おいしく食べるには唾液が大事

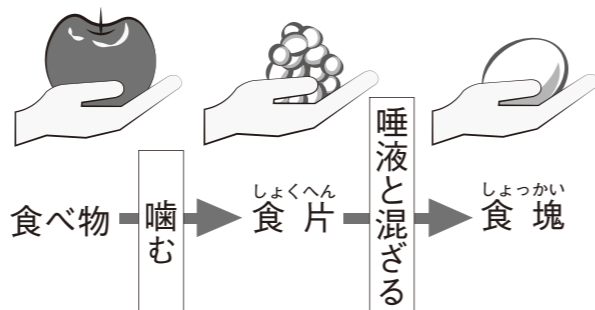
ふだん唾液を意識することはあまりないでしょう。しかし、唾液にはすごいパワーが秘められています。

町の
夏野
で
す
歯
医
者
さ
ん



1

飲み込みやすい形にするには



2 食べ物を噛むとまず食片になります。食片から、よく噛んで唾液と混ぜあうことで食塊というひと塊の飲み込みやすい形になります。

3 唾液が減ると...

1. むし歯になりやすくなる
2. 歯周病になりやすくなる
3. 入れ歯が痛くなりやすい
4. 上の入れ歯が落ちやすくなる
5. 口内炎がしやすい
6. 口臭の原因になる

唾液が減ると食べ物
を飲み込みにくくなる
以外に、さまざまな問
題をひきおこします。



4 唾液を増やすには

1. 食事をよく噛む (30回噛む)
2. ガムを噛む
3. 顎の下をマッサージする (唾液腺マッサージ)
4. 舌の運動

いろいろ試してみて、
どうしても口が乾くと
きは、口を潤すため
の保湿剤を使うとい
いでしょう。



詳しくは・・・【お問合せ先】豊頃町歯科診療所 ☎(574)2531

◀対象者が満12歳以上になりました▶

令和3年8月8日時点で、12歳以上の方全員へクーポン券を発送しました。
令和3年8月9日以降、12歳になられる方には、9月以降に順次クーポン券を発送予定です。

◀集団接種（保健センター・大津コミセンでの接種）は8月29日で終了します▶

8月29日までに満12歳以上の方が2回目のワクチン接種を終了できるように日程・ワクチン
を確保しています。接種を希望される方でまだ予約がお済みでない方は、お早めにご予約ください。

8月ワクチン接種予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
保健センター 1回目	豊頃医院 2回目 (1回目7/12)	豊頃医院 2回目 (1回目7/13)	保健センター 1回目	保健センター 1回目	保健センター 1回目	
8	9	10	11	12	13	14
保健センター 1回目	振替休日	豊頃医院 2回目 (1回目7/20)				
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
保健センター 2回目 (1回目8/1)			保健センター 2回目 (1回目8/4)	保健センター 2回目 (1回目8/5)	保健センター 2回目 (1回目8/6)	
29	30	31				
保健センター 2回目 (1回目8/8)						

※年齢で予約枠を均等に配分しているため、日時のご希望に添えない場合があります。

◀上記接種日以降の接種について▶

上記接種日に接種できない方（都合が合わない方、入院している方、8月9日以降に12歳になる方等）への接種は、医療機関での個別接種を予定しています。日程や会場が決まり次第お知らせいたします。※国が定める新型コロナワクチン予防接種の期間は、令和4年2月28日までとなっています。

◀新型コロナウイルス感染症予防接種証明書の発行について▶

海外渡航のために証明が必要な方を対象とし、ワクチン接種の証明書を発行します。発行を希望される方は、保健センターへの申請が必要です。詳しくは、保健センターへお問合せください。

◀豊頃町新型コロナワクチン予約窓口▶

☎015-579-5355

【受付時間】 月曜～金曜日 8:30～17:15（祝日除く）

新型コロナワクチン接種のお知らせ

▽新型コロナワクチン接種のお知らせ

議会だより

役場だより

問合せ先

保健センター
574-3141
新型コロナワクチン相談窓口