

唾液の偉大な力！

～健康を支える“名脇役”～

「唾液」と聞くと地味な存在に思えますが、食べる・話す・口の中を清潔に保つなど、健康を支える大きな役割を果たしています。まさに「お口の守り神」なのです。

唾液はどこで作られる？

唾液は、耳下腺・顎下腺・舌下腺の三大唾液腺で作られます。これらがしっかり働くことで、口の環境が整います。



唾液の驚くパワー！

唾液は単なる「よだれ」ではありません！実は、私たちの体にとってこんなに大切な働きをしています。

- ☑ 食べ物を飲み込みやすくする
- ☑ 口の中を潤し、乾燥を防ぐ
- ☑ 味を感じやすくする
- ☑ 細菌感染から守る
- ☑ 口の中の汚れを洗い流す

こうしてみると、唾液が私たちの食事や会話、健康を支えていることがよくわかりますね！

唾液を増やすには？

唾液をしっかり出すためには、唾液腺マッサージとよく噛む習慣が効果的です。

耳下腺のマッサージ



人差し指から小指までの4本の指をほっぺに当て、上の奥歯あたりを後ろから、前へ向かって押す（10回）

舌下腺のマッサージ



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す。（10回）

顎下腺のマッサージ



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す。（各5回ずつ）

よく噛む



一口につき30回噛むのが理想！噛めば噛むほど唾液の量は多くなります

これらを実践することで、サラサラの健康的な唾液がたくさん分泌されるようになります。

唾液が変わると、人生が変わる！？

リラックスするとサラサラとした唾液が出て、口の中が潤います。しかし、ストレスや緊張があると唾液がネバネバになりがちです。

サラサラの唾液がしっかり出ると…

- ☆話やすくなる！
- ☆入れ歯の吸い付きがよくなる！

- ☆食事の味をしっかりと楽しめる！

まさに「良いこと尽くし」ですね！日常的にリラックスを心がけ、よく噛み、そして唾液腺マッサージを定期的に行い、お口の健康を守りましょう。

問い合わせ先

役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

各種検診のお知らせ

巡回ドック

子宮がん乳がん検診

◀巡回ドック▶

日程 6月10日（火）・11日（水）・12日（木）・13日（金）

① 6:00 ② 6:30 ③ 7:00 ④ 7:30 ⑤ 8:00
⑥ 8:30 ⑦ 9:00 ⑧ 9:30 ⑨ 10:00 ⑩ 10:30

会場 豊頃町保健センター

内容 生活習慣病予防健診（国保特定健診・後期高齢者健診（フレイル健診含む）・一般基本健診）
がん検診（胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診）
その他の検診（エキノコックス症検診・肝炎ウイルス検診・ピロリ菌検査）

対象年齢・料金 4月配布の「ほけん・ふくしガイド」をご覧ください。

申込み 福祉課健康係（☎574-2214）へお申し込みください。
※予約枠に限りがありますので、お早めのお申し込みをおすすめします。

◀子宮がん乳がん検診▶

豊頃町保健センターで行う「子宮がん乳がん検診（集団検診）」の申込を受付しています。

日程 6月24日（火）

① 9:00～9:30 ② 10:00～10:15 ③ 12:30～13:00 ④ 13:30～13:45

申込締切 6月17日（火）までに福祉課健康係（☎574-2214）へお申し込みください。

受けることができる検診	対象者	料金
子宮頸部がん検診	20歳以上の方	800円※
オプション 子宮超音波検査	子宮頸部がん検診を受けた方で希望される方	200円
乳がん検診（マンモグラフィー検査）	30歳以上の方	900円※
オプション 乳房超音波検査	30歳～49歳の方で希望される方	1,000円

※無料クーポンをお持ちの方は無料

詳しくは・・・【お問合せ先】福祉課健康係 ☎ (574) 2214