



デジタル版《16時間目》

広島市歯科医師会キャラクター「ハハ姉妹」

# だ液(つば)のはたらき

みんながいつも「つば」と言っているだ液。1日に1～1.5リットル出ていますが、健康に関わるいろいろなはたらきを持っています。

## 【食べ物の消化を助ける】

食べ物をかむとだ液が出ます。すると、食べ物が柔らかくなって味を感じやすくなり、飲み込みもしやすくなります。また、消化を助けるはたらきもあります。

## 【お口の健康を守る】

乾燥や刺激などからお口の中を守り、むし菌菌や食べかすなどを洗い流します。また、初期むし歯を治すはたらきもあります(再石灰化作用)。

## 【体の健康を守る】

病気の原因になるばい菌を減らします。だ液の量が少ないとお口の中のばい菌が増えやすくなり、いろいろな病気を引き起こしやすくなります。また、だ液にはガンを予防する効果もあります。

 歯医者さんからのメッセージ

かめばかむほどだ液の量が増えます。たくさん出すことはお口だけでなく体にとっても大切です。みんなも一口30回かむ習慣(嚙ミング30)をつけて8020を目指しましょう。

# 8020

80歳になっても  
20本以上自分の  
歯を保とう

