

# ほげんぼり日

吉舎小学校  
令和2年度  
第14号



## ●だ液を出して健康になろう

いよいよ2021年がはじまりました。干支の中の動物の中で1番ゆっくりと動く牛。丑年は、先に急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人もだんだん元に戻ってきませんか？まだの人もゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

緊張すると口がパサパサになりますよね。他にはどんな時に口が乾くでしょうか？乾燥した室内にいる時や薬を飲んだ後にだ液が少なくなることがあります。また、口の中のだ液が減ると、左に書いた働きが上手く機能なくなってしまいます。だ液を多く出す方法として、よくかむことやあごのマッサージなどがあるので、ぜひやってみてください。

### ○だ液ってすごい！！だ液の働きを知ろう



新型コロナウイルスを検知するPCR検査が「だ液」を取って、できるようになりました。今までの検査よりも簡単になり注目を集めています。実は、この「だ液」は、私たちの健康に関わって重要な役割をしています。

**《むし歯を予防する》**

唾液の水分で、食べかすなどの汚れを洗いながしている。唾液中のカルシウム成分が歯を修復し、むし歯の進行を防ぐ。

だ液は1日で0.5L~1.5L出ています。あまり知られていませんが、このような働きがあります。

**《全身の健康を保つ》**

口の中から入る増殖を防いだり、がんの原因になるものを減らすこともある。

**《味を感じやすくする》**

舌にある味蕾に味のもととなる物質を運ぶことによって、食べ物の味を感じることができる。



### ◆30回かんだ時の効果

ひみこの食育標語  
**ひみこのはがいーぜ**  
『よく噛む』8大効用

肥満予防、言葉の発音はっきり、歯の病気を予防、胃腸快調、味覚の発達、脳の発達、ガン予防、全力投球

よく噛むことによって、だ液が多く出る他に違う効果もあります。

### ◆顎のマッサージ

**耳下腺**  
①2.3本の指で耳の前に当てて10回グルグルと回す。

**顎下腺**  
②耳の下から顎の下まで順に押ししていく。

**舌下腺**  
③両手の親指をそろえて10回上に押す。

**?なぜ、レモンや梅干しを見ると唾液が出るの?**

昔から毒のあるものは酸っぱいものが多いと言われ、口の中に入った毒を洗い流すために唾液が多く出るようです。そのため、レモンや梅干しを見ると反射的に唾液が多くでるそうです。

