



あけましておめでとうございます。
開院10年目、皆様のお口のサポートをしっかりできるように頑張っていきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

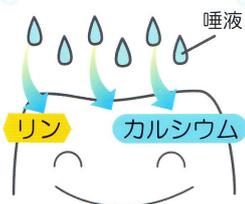
そこで唾液の分泌を活発にして口の健康を維持する「口のストレッチ」という方法をご紹介します。

口の渴きは万病の元

普段、あまり意識することのない唾液。これが実は、健康に極めて重要な役割を果たしていることをご存知でしょうか。

歯をとりまく唾液には、様々な働きがあり、むし歯や歯周病から私たちを守ってくれています。下にあげた他にも、消化作用、排泄作用、潤滑作用、味覚や水分調節作用など全身の健康にも大きく関わっています。

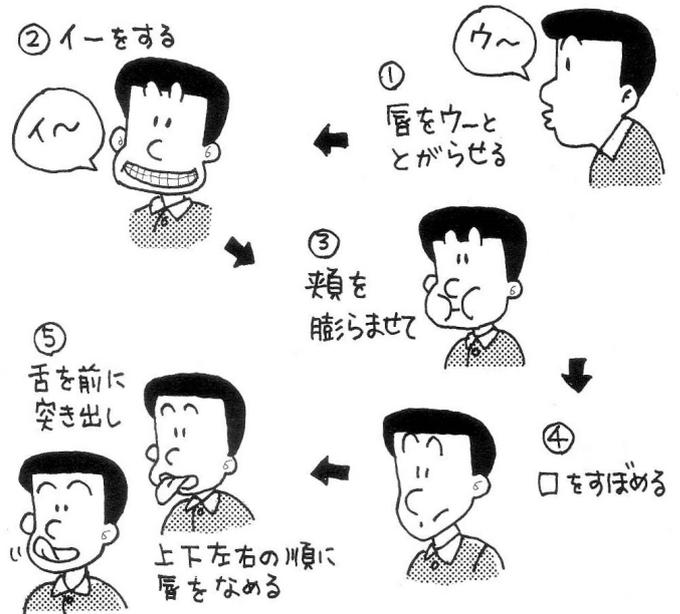
歯は唾液に守られています



唾液にはいろいろな作用があって、歯だけでなく全身の健康を守るために働いているのよ。



口のストレッチ



たったこれだけ？と拍子抜けされるかもしれませんが、効果は絶大です。

ストレスの多い生活を送っておられる方～ご年配の方まで、この口のストレッチを無理せず、リラックスして、実践していただければ、今年も1年、きっと口の健康を維持できるはずですよ。

ぜひやってみてください！



©KF STUDIO

しかし唾液は、通常、加齢とともに徐々に分泌が減っていきます。お年寄りは何らかの薬を常用されているケースも多く、その副作用によってさらに唾液は出にくくなります。