

# おいしく食べるためのだ液の効用

生まれた時から常に口の中にあるだ液。あまりにも身近すぎてその存在を意識することはほとんどありませんが、食事をより美味しく楽しくするためにも、だ液の存在は欠かせません。美味しいものを見たり、いい匂いを嗅いだり、レモンや梅干しを想像するだけでも、だ液が口の中に広がります。自然と食べる準備が始まるのです。実はすごい！だ液の力を紹介します。

## よくかんで食べるとだ液がよく出ます。だ液のすごい力とは！



飲み込み  
やすくなる

だ液との  
混和で適当な  
まとまりを作り、  
飲み込みやすく  
なります。

むし歯を防ぐ

だ液の  
自浄作用で  
歯は汚れにくく、  
常に中性に保つ  
ので飲食による傾きを  
元に戻し、酸性に  
弱い歯を守ります。

肥満予防

消化・吸収率が  
向上し血糖値を  
高め、満腹感を  
感じさせるので、  
食事の量が  
少なくなります。

口の中の保護

口の中を  
うるおして傷つけ  
なくさせたり、  
有害物質に対して  
瞬時にだ液が  
大量分泌し、  
希釈されます。

がんの予防

だ液には強い  
殺菌力があり、  
発がん物質の  
働きを抑制する  
といわれて  
います。

そして何より **おいしさを感じる！**

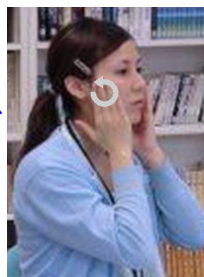
食物から味成分をとかして、  
味を舌で感じさせます。



しかし、加齢や薬  
ストレスの影響で  
だ液の分泌が  
減少してきます。

## だ液を出す **だ液腺** マッサージ

じかせん  
耳下腺マッサージ



指をほほにあて、  
円を描くように  
回して、指を前  
の方に持っていき、  
口をとがらせる。

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  
下まで順番に  
押す。

がくかせん  
顎下腺マッサージ



両手の親指  
を、そろえ、  
あごの真下  
から押す。

ぜっかせん  
舌下腺マッサージ



だ液は、口を動かすことで多く分泌されます。よくしゃべり、よく笑い、よくかむことで、毎日のだ液の分泌を活発にしましょう。

いつまでもおいしく食べられるために。