

ひみこの歯がーな



だ液の主な8つの効果☆
よく噛んでしっかりだ液を出しましょう！！



満防止

よく噛むことにより、食事時間がかかり、適度なところで満腹感が得られるので、**食べ過ぎを予防**してくれます。



覚の発達

食べ物は、だ液と混ぜ合わされることで、舌の上にあるブツブツ（みらい）によって**味**がよくわかるようになります。



とばの発達

粘膜表面をなめらかにして、噛んで飲みこむ動作をスムーズにし、**発音機能を円滑**にします。



うの発達

脳の血液循環がよくなり、**脳細胞が活性化**されます。
【記憶】に関するホルモンも出ます。



の病気予防

お口の中の食物の細片、細菌、異物等を洗い流す作用があります。また虫歯になりかかった歯の表面を元に戻したり、細菌感染の防波堤の役割もし、**虫歯や歯周病**を防ぎます。



ん予防

だ液ペルオキシダーゼは、**細菌の発育抑制や殺菌**に効果があります。



腸快調

よく噛むほど消化酵素もたくさん出るので、食べ物は消化されやすい状態になり、**胃腸の負担を軽く**することができます。



い分泌作用

耳下線・顎下線からパロチン（だ液線ホルモン）が分泌され、骨や歯、髪の毛、皮膚、血管等の発育を促進し、**加齢現象を抑制**します。