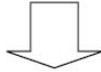


図 6-3 口腔機能のチェックシートで、次の項目に該当した方は・・・

③口がかわきやすいですか	1. はい
⑤話すときに舌がひっかかりませんか。	1. はい
D. 会話の問題（発音がはっきりしない、しゃべりにくい等）	1. あり



お口の中がかわいているようです

口をあまり動かさないと、つば（唾液）の量が出なくなり、口がかわくようになります。口がかわくと舌の動きもなめらかでなくなり、食物の味いや飲み込みが悪くなり、口臭も出やすくなります。お薬の影響でつばが少なくなることもあります。そんな時に「口腔機能の向上」のお口の体操や唾液腺マッサージによりつば（唾液）の量が増えて、口のかわきがよくなり、舌の動きがなめらかになります。

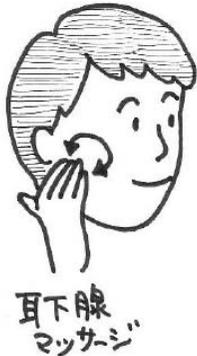
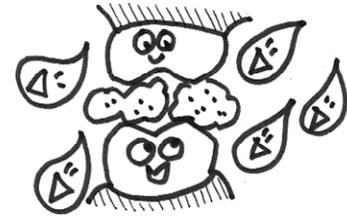


図 6-4 つば（唾液）はこんな大切な働きをしています。

食べ物を飲み込みやすくします

つば（唾液）が出ていないと、食べ物をうまくかみ砕くことができません。つば（唾液）はかみ砕かれた食べ物をまとめて、飲み込みやすくします。



味を感じやすくする

つば（唾液）は食べ物の味物質を溶かして、舌の味を感じる器官（味蕾）で味を感じやすくします。かわいた舌の上に食塩をのせても塩味は感じません。味を楽しむには唾液が大切です。



口の中を清潔に保つ

つば（唾液）は食べ物のかすを洗い流して、口の中をきれいにします。口がかわくと汚れやすくなり、口臭の原因になります。



口の中をなめらかにする

舌もなめらかに動き、会話しやすくなります。



でんぷんを消化する

ご飯をよくかんでいると、つば（唾液）の中の酵素がでんぷんを麦芽糖（マルトース）に分解して、甘みが出てきます。つば（唾液）はでんぷんを吸収しやすい形に変えます。



その他

つば（唾液）には抗菌作用やむし歯を防ぐ作用があります。

