

# 金清堂の Golden ゴール電通心

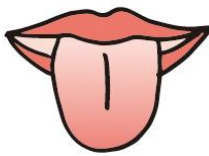


口は、食べ物が1番はじめに身体の中に入る場所です。歯は磨くけれど、舌や唾液のことはあまり気にしていない方が多いと思います。口の中が健康なら、身体も元気に！

## 口の中で「舌」は 大事な働きをしている！

### ①まずは食べ物を受け取り判断

口に入れた食べ物を舌で受け取り、温度や食べ物が柔らかい、固いなどを判断します。



### ②歯で噛むために移動

口の中で食べ物を移動させる働きをし、歯で咀嚼(そしゃく)しやすいようにします。

### ③細くなった食べ物をのどへと運びます

食べ物が十分細かくなると、舌は口の中の食べ物を集めてのどに送り込みます。さらに、のどから食道へと運ばれますが、この「飲み込む力」に舌は大きく関わっています。

無意識に動いている舌は、実に綿密な働きをし、小さな部分とはいえ、力強く動いているのですね。

## 唾液が身体を守っている！

唾液にはさまざまな作用があります。例えば…

### ●抗菌作用

口の中には無数の細菌があり、病原細菌も多く含まれています。唾液には、抗菌作用のある物質が働いているため、細菌の繁殖を抑えて、体を病気から守ります。

### ●粘膜の保湿・保護

唾液に含まれている成分ムチンは水分を多く含んでいるので、粘膜の表面の乾燥を抑えます。

### ●歯の再石灰化

唾液にはエナメル質の成分も含まれており、常に歯の表面を修復しようとする働きがあります。

### ●消化作用

唾液に含まれる消化酵素アミラーゼが、デンプンの消化吸収を促します。



## 大丈夫ですか？ 歯周病 簡単チェック



- ( ) 朝起きた時に、口がネバネバする。
- ( ) 口臭を感じる、口臭があるといわれる。
- ( ) 歯の根元がしみる。
- ( ) 歯と歯の間によく食べ物がはさまる。
- ( ) 歯垢、歯石がついていると思う。
- ( ) 歯みがきをすると歯肉から血が出る。
- ( ) 歯が長くなったように見える。
- ( ) かたい物をかむと痛い、かめない。

1つでも該当したら歯科医院で相談しましょう。

## 「よく噛む」と良いことが いっぱい！

よく噛むと、満腹感を得られるので、食べ過ぎの防止になります。唾液を分泌しやすくなり、大量の唾液が細菌を洗い流します。咀嚼(そしゃく)筋や表情筋が鍛えられ、言葉や表情が生き生きし、脳も活性化。脳の血流が活発になり、反射神経や記憶力、集中力などが高まります。



経済産業大臣認可、全国初・地域を越えたでんき事業者の協会の事業協同組合

全日本でんき屋ネットワーク協同組合

[golden.machiden.net](http://golden.machiden.net)

右側のQRコードを  
読み取って下さい。



買った後もずっと安心、あなたの電気係です

# BFC 金清堂

DJネット  
加盟店

南越前町東大道12-16-14  
TEL 47-2057 FAX 47-2205

