

健康コラム



よく噛んで唾液を たくさん出そう

健康推進係 歯科衛生士



Vol. 84

口臭の原因は、むし歯や歯周病、扁桃や胃などの病気が考えられます。他にも、細菌と酵素で**唾液そのもの**が臭いことがあります。手に付いた唾液が臭いのも唾液中の水分が蒸発して唾液のタンパク質などのおいが出るためです。

本来、唾液はいつもサラサラしていて、酵素は新鮮な唾液にしかありません。古い唾液では細菌によって酵素が瞬時に消費され、臭いを作ります。出す細菌（嫌気性菌）が活発になります。そのことが口臭を発生させると考えられます。

例えば、口臭予防にガムをかむことがありますがね。ガムに含まれる成分だけではなく、ガムをかむことによって新鮮な唾液を出していることが口臭予防になっています。最近では、やわらかい食べ物が好まれよく噛むことが少なくなっています。

食事は一口30回を意識してよく噛んで食べるようにしましょう。

また、ガムの味がなくなってもしばらくは噛むのもいいですね。

『心が元気になる相談室』のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください！

開催日：7月28日（月）午後1時30分～ 場 所：末吉中央公民館
 カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

	担当課・係	電話番号
連絡先 （予約窓口）	本庁・保健課 福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

5月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（5/26～5/28）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曾於市	雄				
	メス	280	826,200	1,942	533,863
	去勢	371	870,480	2,005	610,876
	計	651	870,480	1,978	577,752
曾於地区	雄				
	メス	645	912,600	1,921	534,012
	去勢	838	1,058,400	1,997	616,981
	計	1,483	1,058,400	1,969	580,895

7月の子牛せり市は、7/23～7/25の予定です。

※価格は税込です。