

6月4日から10日は 歯と口の健康週間です

年に一度は
歯科健診に行こう



きちんと
歯磨きしてる？

よく噛んで唾液を出そう！

～実はすごい！唾液のはたらき～

消化作用

消化を助ける

自浄作用

口の中を掃除

潤滑作用

粘膜を保護する

ただのヨダレじゃ
ないんだよ～



だえきかんしょうのう

唾液緩衝能

むし歯を防ぐ

抗菌作用

細菌の増殖を抑える

再石灰化作用

カルシウムを補う

噛むことの8大効用

ひ

肥満防止

み

味覚の発達

こ

言葉の発音が
はつきり

の

脳の発達

よく噛むことは
全身の健康に
つながる！



は

歯の病気
予防

が

がんの予防

いー

胃腸快調

ぜ

全力投球