



お口の健康を保つだ液効果

だ液には、お口の健康を守る大切な役割があります。
だ液の量が少ないと虫歯や歯周病など、お口の病気にかかりやすくなります。
普段から、だ液の分泌をよくするよう心掛けましょう！

だ液効果
とは？

だ液には**歯の再石灰化**の作用があり、歯から溶け出したカルシウムを再び歯に戻してくれます。また、お口の中の細菌の働きを抑えてくれる**抗菌作用**や、食べかすを洗い流し、お口の中を清潔に保つ**自浄作用**など大活躍してくれます。

だ液効果
を高める

お口の筋肉をよく動かしましょう！

- ① よくかむ！
- ② 歌を歌う！
- ③ 会話を楽しむ！
- ④ 顔の体操やマッサージをする！

だ液効果を高める

だ液腺のマッサージ

にチャレンジしてみよう！

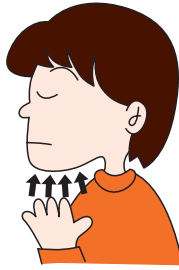
3カ所あるだ液の出口がポイント！

じかせん
耳下腺



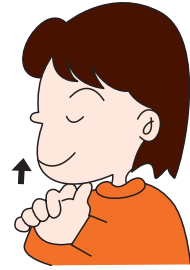
指4本で上の奥歯の辺りを、後ろから前に向かって回すようにマッサージ

がくかせん
顎下腺



あごの骨の内側を、耳の下からあごの下まで指4本で押すようにマッサージ

ぜっかせん
舌下腺



親指であごの下から舌を突き上げるように押す



里美ふれあいクラブ トークd'eランチ 4/19

里塚・美しが丘まちづくりセンターで、昼食を取りながら市政について学ぶ「トークd'eランチ」が開催されました。参加した17人は、それぞれが思い描く将来の清田区のまちを詩で表す「ウィッシュポエム」を体験しました。

三里塚小学校開校100周年記念 火の用心を誓う 4/27

今年で開校100周年を迎える三里塚小学校で、春の火災予防運動行事が行われました。全校児童400人で「火の用心」の人文字を作り、皆で火災予防を誓いました。



健康行楽弁当を作ってウォーキング 5/7~14

栄養バランスの取れたお弁当を作り、梅の咲く平岡公園までウォーキングするイベントが、今年も清田区食生活改善推進員協議会の主催で行われました。清田地区の住民が参加した5月12日(水)は、天候にも恵まれ、参加者全員がお弁当の味と梅の香りを楽しみました。