

行き過ぎて
香りで気づく
きんもくせい
さんま焼く
見上げた空に
いわし雲 寺田
十五夜に
すすき眺めて
秋想う 影廣
華やかに
いろどる草花
秋景色 永田



月が美しく
見え、少し
物思いに
ふけてしま
う季節でもあるからか、秋をテーマに
詠まれた俳句は数多くありますね。
そこで今月のスタッフインタビューは
「秋の花や空などを季語にした俳句」

安食
絶景や
スマホにとまる
赤とんぼ 野毛
風恋し
紅葉をながめ
秋を待つ 東野

夕焼けに
染まって飛ぶよ
赤とんぼ 藤原

ふりかえり
歩み合わせる
よなが月 恵子

院長
待ちわびて
輝夫

食欲の
秋だもーんと
言い訳す 辻
虫の音と
ともにゆれるよ
秋ざくら 植西

なが月の
一際広き
月あかりの宙

聞き入りし
すずむしの声
待ちわびて
輝夫

お月見の
食べようか 小泉

いよいよだ
月見パーカー
待ってたホイ

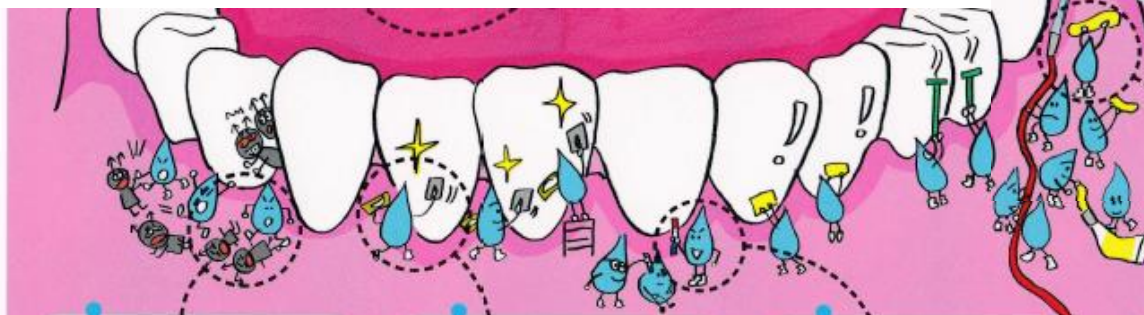
板口

だ液のはたらき

ほとんどの人に「あるのは当たり前」のだ液。ですが、**お口の健康**に欠かせない、**たくさんの役割**があります。ただ液のはたらきはお口の中だけにとどまりません。感染症の予防、食道の粘膜を保護する、胃の粘膜を保護する、消化を助けるなど、**全身の健康にも影響**しています！

1 お口を清潔に保つ

食べかすや細菌を洗い流す
(自浄作用)



だ液が十分に働くには、お口の中にある程度の量がないといけません。質の良いだ液をたくさん出すためのポイントを3つお教えします！
下に急いで♥
TC阪口

5 細菌感染から守る

IgA
ラクトフェリン

4 歯を補修する

再石灰化

3 お口のなかを中性に戻す

細菌が出す酸
飲食物の酸

2 お口の粘膜を守る

ネバネバ成分が
粘膜を保護

だ液の力を高める3つのポイント

- 1 水分をとる**
- 2 よく噛んで食べる**
- 3 噛めるお口**

だ液は**血液**が姿を変えたものです。血液のおおもとは**水分**ですので、だ液を増やすには、何を食べても**水分**をとりましょう。

噛めば噛むほど唾液腺が刺激され、だ液が出てきます。**食材を大きく切ったり、噛み応えのある食品を選ぶ**など、噛む回数を増やす工夫も効果的です。

よく噛むために大切なことといえば、**噛めるお口**が維持されていること。**虫歯**や**歯周病**があってはしっかり噛めませんし、歯が抜けてしまったのなら、**入れ歯**や**インプラント**で噛めるお口を取り戻しましょう！



それ、ダメ
ウーマン！

味がしなくなったガムをすぐ捨てるのはNG!?
ガムは10分以上噛み続けることでだ液の分泌を促します。ですので味がしなくなってもしばらく噛み続けるのがおすすめです♪



虫歯になりやすい方に！だ液中のリン酸とカルシウムの比率を歯の質に近くし再石灰化促進
歯科専売ガム ポスカエフ 通常700円⇒今月限定10%OFF税込630円