

# 8月4日は

# 栄養の口

たのしく食べる、カラダよろこぶ

## くち口は偉大だ!!

マルチタスクな口の働きを徹底解剖!



## 食べ物を体に取り込む出発点「チーム・口」

口は、歯・唇・舌・唾液・筋肉・口蓋が絶妙なチームワークで働き、多様な仕事をしています。口の機能を知って、食事を楽しみましょう。

### 〈唾液のはたらき〉

- 飲みやすくする
- 味を感じやすくする
- 食べ物を食塊にする
- 歯を保護する

でんぷんを分解  
口の中を清潔に保つ

わたしは唾液わたし無しでは咀嚼は完成しないのよ

大人は1日1~1.5リットルも分泌(※5)でも、大半は飲み込むからヨダレとして口から外に出ないよ

唾液は主に舌下腺、顎下腺、耳下腺の3大唾液腺と口中にある小唾液腺で作られているよ

**唾液**

でもかみ切ると言えばやっぱりわたしたち切歯の出番

肉とかかたいものはおれたち上下4本の犬歯がきりさくのさ

硬いからね

なせ歯は鉄よりも

身近なもののモース硬度(※4)

ダイヤモンド	10 (自然界で最も硬い)
歯のエナメル質	7
鉄	4

**歯**

必要があれば口輪筋を自在に使って

飲みたり 吸ったり

すすったりもできるの

食べ物をかみ切るとき細かい切れはしや水分を外へもらさないのはわたしのおかげ

ま、口輪筋のおかげでもあるけど

**唇**

唇、ほほ、口蓋、口腔底に囲まれた口腔は食べ物をため噛み砕きながら唾液と混ぜて食塊にするすばらしい空間

食塊ができると舌先が押し上がり前から奥へと順に口蓋へとくっついていき、食塊は脳頭へ運ばれていくのだ

食べるたびにすごいことやっていただね

ふいよっ

歯

舌

2個B~

**舌**