

## 唾液は魔法の水

普段気にかけることのない唾液。ただけなくてはならないとても大切な唾液が一日どのくらい分泌されているのかご存知でしょうか？実はこの唾液、なんと一日1リットルから1.5リットルの量が、あごの下、舌の下、耳の下の3つの腺から絶えず分泌されています。唾液の成分の99.5%が水分でPH6.8の弱酸性を保っています。

### 【唾液の役割】

- ① お口の中や歯をきれいにし、むし歯や歯肉炎を予防する
  - ② 食べ物をおいしくして消化を助ける
  - ③ 抗菌作用
  - ④ 食べ物を飲み込みやすく、また、話をしやすくする
  - ⑤ 脱灰した歯の表面を治す
  - ⑥ 唾液の中に含まれる酵素が発がん性物質を消す
- 唾液が少ないとお口が渴き、入れ歯があたりやすくなったり、また、自浄作用が働かず口臭の原因にもなっています。

### 唾液腺マッサージをやろう！

ストレスでも唾液は減少します。マッサージで唾液分泌を促しましょう。

### 唾液腺マッサージ



①両手をほおに当てて、ゆっくり円を描くようにマッサージします（前回し、後ろ回し各5回）

②親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当てて、耳の下あたりから5か所くらいを押します（各5回ずつ）



歯科衛生士

よく咬むことは唾液の分泌の促進にもなり、また認知症の予防にもつながります。なくてはならない大切な『魔法の水』をたくさん出してお口の健康に努めましょう。

## 消費生活に関するアドバイス

### 止まらない！増え続ける

### 原野商法の二次被害トラブル

原野商法の二次被害では、過去に原野商法の被害にあった消費者に対して、土地が高く売れるなど勧誘し、そのための測量サービスなどの契約や、新たな土地の購入などをさせ、費用を請求するといった手口によって、高齢者が被害にあう割合が非常に高くなっています。

### 【事例】

■『山林を売却しないか』と言われ、土地の調査などを契約してしまった  
 自宅に電話があった後来訪した業者から、30年前に夫が購入した山林を売却しないかと言われた。その土地の購入価格は約100万円だったが、今の相場は200万円くらいだろうと説明された。これまで固定資産税などの徴収もなかったため、この業者から電話があるまで山林を所有していることは知らなかった。

必要のない土地なので、売れることを期待し、その日のうちに土地の調査や広告などを委託する契約と土地に関する媒介契約を行い、約30万円を口座振込で支払った。しかし、後になって、知らない業者の話を通

じて契約したことが不安になった。

### 【アドバイス】

・『土地を買いたい人がいる』『高価格で売却できる』などのセールストークをうのみにしないでください。  
 ・契約を検討する場合には次のような点を十分に確認し、少しでも不審な点があれば契約しないでください。

①土地の所在する自治体などに、業者が説明している根拠や背景などが事実としてあるのか、周辺の土地の状況に変化があるのかなどを問い合わせる。

②業者に対しては、『土地が売れる』というセールストークの具体的な根拠や、契約内容、サービス内容について書面などでの説明も求める。

③できる限り土地の現況を自分や家族の目で実際に確認したり、土地の登記情報も確認する。

※原野商法とは、ほとんど価値のない土地を高額で売りつける商法のことです。

（国民生活センター注目情報から引用）