

食べ物を水で流し込んでいませんか？



食事のとき、お水などの飲み物はどのタイミングで飲んでいますか？
食べ物を飲み込むときに、飲み物と一緒にのみ込んでいませんか？

私たちの体は、食べ物を口に入れ、噛んでいると、だ液が分泌されるようになっています。そして、だ液が食べ物の味を伝えたり、食べ物を飲み込みやすいようにまとめたり、します。だ液には、ほかにも全身の健康に重要な働きがたくさんあります。
飲み物がないと食べるのがつらい、のどに詰まってしまうようになる人は、だ液の量が不足しているサインかもしれません。

だ液が少なくなるとどうなるの？



だ液は、1日に1000~1500リットルほど分泌されます。
だ液が少なくなってくると、次のような症状が出てきます。

- 食べ物が飲み込みにくい
- 味がわかりにくい
- 口臭が強くなる
- 口の中がねばねばする
- 会話しづらくなる

だ液の量を増やすには？

だ液は、舌や口を動かすと分泌されます。つまり、食事のときにいつもよりよくかんで食べるようにすることで、だ液の量を増やすことができます。

また、口で呼吸していると、口腔内が乾燥しやすくなります。本来口は呼吸する器官ではないので、あらためて鼻呼吸をするように意識しましょう。



意外と知らない?! トイレのひみつ

毎日使うトイレだからこそ、清潔なトイレを使えるありがたさを感じる機会は少ないように思います。
11月10日は「いいトイレの日」です。トイレについて、意外と知らない3つのポイントをご紹介します。



トイレットペーパー以外のものを流していませんか？

トイレの先のパイプはカーブしているため、うんちやおしっこ、トイレットペーパー以外のものが流されると、そこでつまってしまうことがあります。
よく勘違いしている人がいるのですが、ティッシュペーパーは、トイレットペーパーと違って水に溶けないので、トイレに流せません。
ほかにも、食べ物や油、ガム、髪の毛などは流しても大丈夫と思っている人もいますが、これらもトイレに流せません。トイレの故障の原因になる可能性があるため絶対にやめましょう。

和式トイレでの位置ずれていませんか？



もう1歩前へ!

芯をトイレの中に置きっぱなしにしていませんか？



みんなのトイレ、きれいに使いましょう!

手を洗ったあとは、洗面台に水滴が散っているかもしれないよね。
さっと拭いて、きれいを保とう!
トイレットペーパーの芯やごみは、ごみ箱に捨てよう!

