

あなたの唾液は大丈夫?

## 唾液力チェックシート

唾液量

- よく噛まないで早食いをすることが多い
- 食事の際に汁物やお茶で流し込む
- 口の中がネバネバ、パサパサする
- 気づくと口で呼吸をしている
- 口内炎など、口内に傷ができやすい
- 歯磨きをしているのにむし歯が多い

唾液の質

- ヨーグルトなどの発酵食品を食べない
- 朝食を食べないことがある
- 冷たい飲み物や食品をよく摂取する
- 脂っこい物が好き
- 外出するよりも家にいることが多い
- 良く便秘や下痢になる

それぞれ**3つ以上**チェックがつく人は  
唾液力が落ちている可能性大!