

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！