

# Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



2020年3月1日発行 デンタルサポート株式会社



## ～春は芽吹き の 季節～



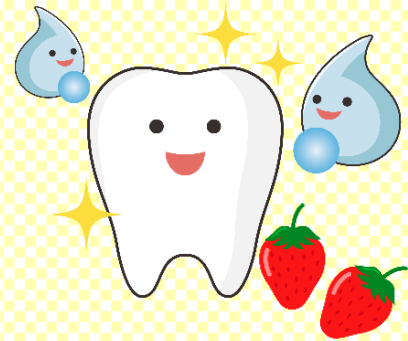
春は美味しい食材が増えてきます。いちご・たけのこ など・・・  
旬の食材は栄養が豊富で、パワーもたくさんあるといわれています。  
春の味覚を美味しく食べて、健康に過ごしましょう。

1  
舌の清掃

舌が汚れていると味を感じにくくなります。



舌に多数存在する味蕾(みらい)にある味細胞への刺激が脳に伝わり、味を感じます。



味細胞への刺激

2  
よく噛む



3  
バランスの良い食事

亜鉛不足も味覚障害の原因の一つになります。  
毎食バランスよく摂取しましょう！

だえき  
唾液の分泌を促す

口の渇きも味覚障害の原因の一つです。  
唾液は食べ物と混ざり、より味を感じられます。

亜鉛を多く含む食材

