

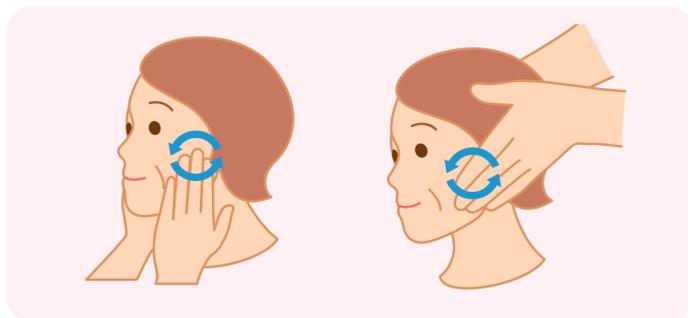
唾液腺マッサージ

顔にある唾液腺に対しておこなうマッサージです。

3カ所の唾液腺をバランスよくマッサージしましょう！

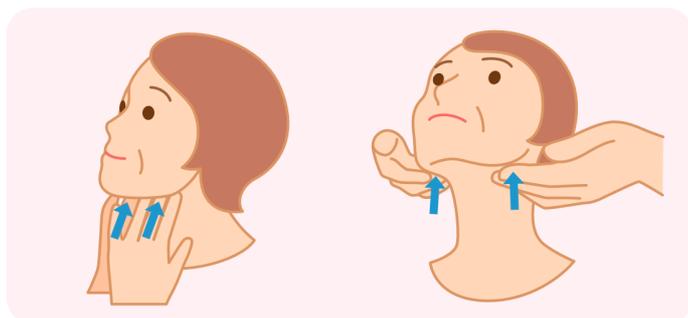
1 耳下腺 じかせん

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりの頬に人差し指をあて、指全体で優しく押します。酸っぱい食べ物を想像すると、スーッと唾液が出てくるところです。5~10回繰り返します。



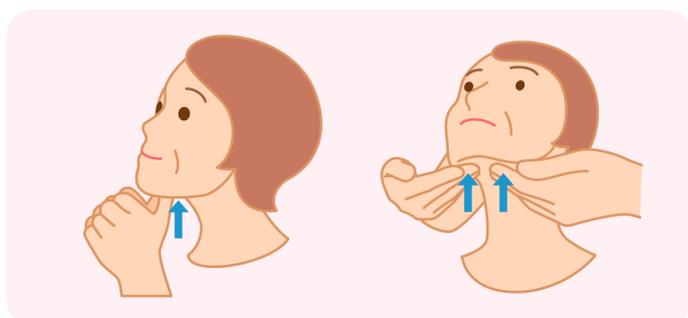
2 顎下腺 がっかせん

顎下腺は、顎の骨の内側の柔らかい部分です。指をあて、耳の下から顎の先までやさしく押します。5~10回繰り返します。



3 舌下腺 ぜっかせん

舌下腺は、顎の先の尖った部分の内側、舌の付け根にあります。下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーっと押します。5~10回繰り返します。



効果

唾液が分泌されることで...

- お口の自浄作用が働きやすくなります
- 会話がしやすくなります
- 口腔乾燥の方は、口腔ケアがしやすくなります

ポイント

- 力を入れずに指で軽く圧迫するように、優しく行いましょう