

口の渾く時の応急処置
唾液腺マッサージ

唾液がよく出ると、

- むし歯・歯周病・気管支肺炎予防になる
- 入れ歯が吸い付きやすくなる
- 会話がスムーズになる
- 食べやすくなる



舌を動かすと唾液が出る



かくかせん
顎下腺
の刺激

耳の下からあごの先まで5カ所を目安に、顎腺以外の4本指で突き上げるように押す。



じかせん
耳下腺
の刺激

顎腺以外の4本の指を頬にあて、耳下腺の上でゆっくりぐるぐる回す。



げっかせん
舌下腺の刺激

あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押す。