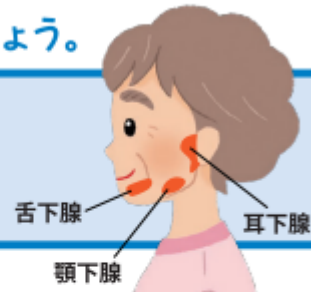


## 唾液腺マッサージ

唾液腺マッサージで、唾液の分泌を促しましょう。

- 唾液には消化作用、口の中の自浄作用、殺菌作用、粘膜の保護、食べ物を飲み込みやすくする、食べ物の味を味わうことを助けるなど様々な働きがあります。
- 唾液の分泌を促すため、唾液腺マッサージを行いましょう。



### 1 耳下腺マッサージ



- 1 手のひらを温め、耳下腺部をおおう。



- 2 頬の耳下腺部上に3本程度の指をあて、円を描くように回す。



- 3 回した指を小鼻の方向へ滑らせ上の奥歯のあたりを2～3秒圧迫し、離す。

### 2 顎下腺マッサージ



- 1 耳の下の下顎の骨の内側のやわらかい部分に親指をあて、ゆっくりと押し込み、離す。



- 2 耳の下から顎の下まで3～4か所を順番に圧迫し、離す。

### 3 舌下腺マッサージ



- 1 両手の親指を舌下腺部にあて、舌を上顎に押し付けるように、ゆっくりと押し込む。



- 2 ゆっくりと離す。

1～3を3回繰り返す。