

口腔体操はじめましょう！【唾液腺マッサージ】

優しく1日3回実施しましょう！

耳下腺



耳の前マッサージ
5回まわす

顎下腺



あご骨を指で挟みこむよう指圧しながら
奥から前へマッサージ5回

舌下腺



あご裏を親指2本で
指圧マッサージ5回

- 【効果】
- 唾液腺を刺激し、唾液を出やすくする。
 - 唾液には、口を潤す、汚れを押し流す、抗菌、咀嚼や嚥下、消化をしやすくするなどの良い効果がいっぱいです。