



お口の渇き、お薬の飲み込みにくさを感じたらトライしてみてください

唾液腺マッサージ

唾液は元気の源!



唾液の役割

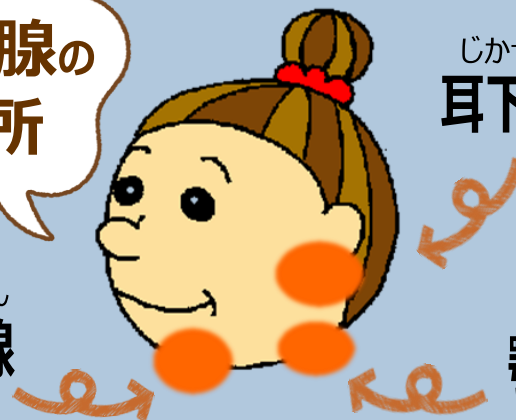
- ▶ 口の中の乾燥を防ぐ
- ▶ 口の中をきれいにする
- ▶ 食べ物を飲み込みやすくする
- ▶ 消化を助ける

唾液腺の場所

ぜっかせん
舌下腺

じかせん
耳下腺

がっかせん
顎下腺



1



くるっ
くるっ

耳下腺への刺激… 10回

人差し指から小指までの4本の指を頬（上の奥歯の辺り）にあて、前に向かって回します

2

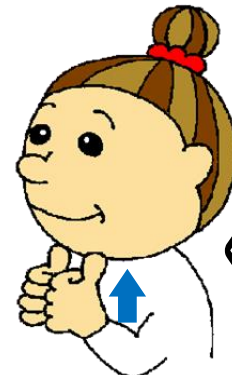


ぎゅう
ぎゅう

顎下腺への刺激… 5回ずつ

親指を顎の骨の内側（柔らかい部分）にあて、顎先に向かって5箇所くらい順番に押します

3



ぐっ
ぐっ

舌下腺への刺激… 10回

両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押します

Point 食前に唾液腺マッサージを行うと、お口が潤い食事の味わいがより豊かになります！
（ただし、効果には個人差があります）

作成：大津市保健所健康推進課
☎ 077-528-2748

