

だ液を出しましょう

唾液の分泌をよくするマッサージ



1. 耳下腺（じかせん）
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円をえがく



2. 顎下腺（がっかせん）
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下までを順番に押す



3. 舌下腺（ぜっかせん）
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す

だ液はこんなに大切です！

- ・ 口の中をきれいにする
- ・ 歯ぐきや粘膜を守る
- ・ 味を感じる
- ・ 消化を助ける
- ・ 身体を守る
- ・ 傷口を早く治す
- ・ がんの予防
- ・ 老化防止



災害のときこそ！

口の中が不衛生になると、口臭や誤嚥性肺炎の原因になることもありますので、唾液腺マッサージを覚えて実施してみましょう。



唾液の分泌量

1日に約1000～1500ml
安静時 毎分 0.3～0.4ml
刺激時 毎分 1～2ml

ポイント！

- ・ 良く噛むことでだ液がでます(カミング30)
- ・ 舌の体操を行うとだ液がでます
- ・ 会話をするだけでもだ液がでます