

唾液腺マッサージ



3種類の唾液腺を刺激して唾液を出しましょう



耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押す(10回)。

お食事の前に行うと、唾液がしっかり出て、お食事の為の準備が整ったお口になります。
お口が乾燥したなと感じた時に行うのも効果的です。



ご相談は 一般社団法人札幌歯科医師会
相談専用ダイヤル Tel011-561-3001まで

札幌歯科医師会
公式キャラクター
さっしー