

唾液のはたらき

唾液は1日に1～1.5ℓ分泌されています。
唾液には、さまざまなはたらきがあります。

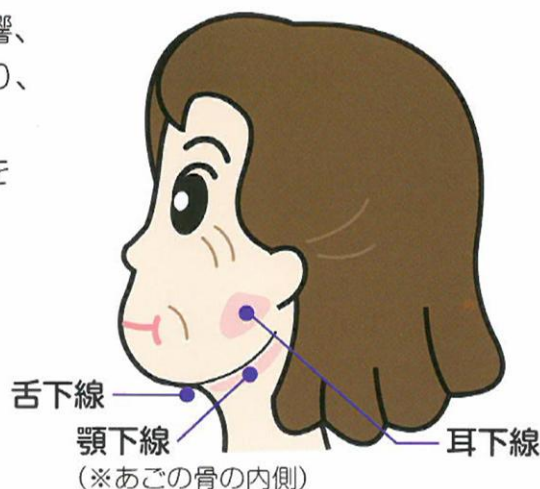
- 食べ物を飲み込みやすくする
- 食べ物を消化しやすくする
- 口の中を清潔に保つ
- 味を感じやすくする
- 発音をなめらかにする
- むし歯を防ぐ
- 入れ歯を維持する



唾液腺マッサージ

高齢になるとストレスや服用している薬剤の影響、かむ力の低下などの原因で、唾液の分泌が減り、口の中が乾燥しやすくなります。唾液腺をマッサージすることで、唾液の分泌を促しましょう。

食事の前に行うことをおすすめします！
リラックスしながら、
痛みのない程度にゆっくり行いましょう。



耳下線

人さし指から小指の4本の指をほおにあて、うえの奥歯のあたりを後ろから前にむかって円を描くようにまわす。



顎下線

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごにむかって5か所くらいを順番に押す。



舌下線

両親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるように、ゆっくり押す。