



体を動かすこと

口腔機能の向上：唾液腺マッサージ



歯科衛生士

口腔内が乾燥すると口臭やムセなどの原因になります。そこで、顔周りにある唾液腺をマッサージし、

- ・口臭予防
- ・口腔内の自浄作用を高める
- ・食事や会話をしやすくすることを目的に行う訓練を紹介します。

唾液腺マッサージ

- ① 耳たぶの内側を温める



- ② 内側に指をあてたままグルグルと指を回す



- ③ 下の奥歯の内側を親指で圧迫して離す



- ④ 下顎内側にそって親指をずらしながら顎先まで押す



- ⑤ 下顎先端の内側から舌を押し上げるように親指を押し込む



目安

3回×1セット

唾液腺



❗ 食前・就寝前に行うのが効果的です。

