



口腔ケア情報

Brushup

Ver.40

唾液腺マッサージ

唾液には大切な働きがある。

唾液には食べ物の消化を助けるアミラーゼという消化酵素が含まれている。また、口の中に潤いを与え口や喉の粘膜を保護したり、食べ物を飲み込みやすくしたり、食べかすや細菌を洗い流したり、細菌により酸性になった口の中を元の中性に戻す働きもある。

食前にマッサージ



耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあてて、上の奥歯のあたりをうしろから前へ向かってまわします。
(10回)



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側、柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5箇所くらいを順番におす。
(各5回ずつ)



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえてあごの真下から舌を突き上げるように、ゆっくりぐーっと押します。
(10回)