

# 毎日続けて、お口の潤いキープ!

年齢とともに、また服用するお薬の影響などによって、唾液の量は減ってしまいます。  
ご自宅でも簡単にできるマッサージやエクササイズで、楽しく・手軽にお口の潤いを維持していきましょう。

## 唾液腺マッサージ

唾液腺の中に溜められた唾液を両手で外に押し出すことで、お口の中を潤します。

### 舌下腺



- 1 親指を立てて、あごの下を押すように刺激する。
- 2 やさしく10回程度くり返す。

### 顎下腺



- 1 手をグーにして、あごの下にはめるように置く。
- 2 後ろから前へ10回以上動かす。

### 耳下腺



- 1 耳の下より少し前を、人差し指、中指、薬指で回すように刺激する。
- 2 ゆっくりやさしく、10回以上くり返す。

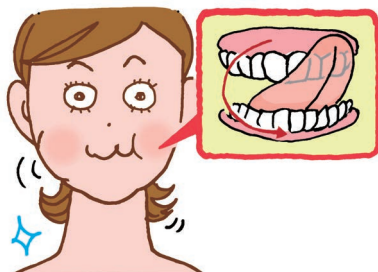
食事前にやると効果的!

## ベロ回し

舌を回して、唾液腺付近の筋肉を動かすことで、唾液が出てきます。

### 1 外側の歯ぐきをなぞるように、時計回りに舌を回す

姿勢を良くし、肩が上がらないように意識しながら目を大きく開く。口をしっかりと閉じて、外側の歯ぐきをなぞるように、時計回りに舌を回す。最初は2秒で1周回するようなスピードで、慣れてきたら3秒で1周させる。最初は20回が目安。



### 2 逆回りに、もう20回!

1と同様に、逆回りに舌を回す。同じ方向を20回連続で回すのが大変な場合、時計回りと逆回りを10回ずつ交互に回す。

