

## 唾液の分泌を促す

### ●よく噛むことを習慣づける

よくかめばかむほど、唾液の分泌は促されます。かみごたえのある食品や砂糖のっていないガムなどを利用して、日頃からよくかむ習慣をつけましょう。

### ●梅干しなど、唾液分泌を促進するものを食べ

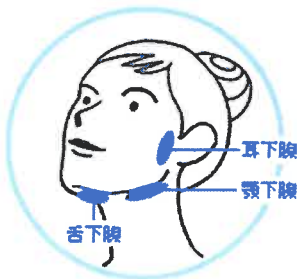
梅干などのすっぱいものを食べると、唾液の分泌量が増えます。朝など、唾液が出にくいと感じるときは、すっぱいものを食べるのもおすすめです。

### ●水分をこまめに摂取する

汗をかいたり、水分の摂取が不足したりすると、唾液の分泌も悪くなります。水分はこまめに摂るようにしましょう。

### ●大きな唾液腺のある場所をマッサージする

大きな唾液腺がある場所をマッサージすると、唾液の分泌が促されます。食事の前に3分ほど、痛くない程度の力で押してみましよう。唾液が出てきたことが実感できればOKです。



#### 耳下腺（じかせん）

ひとさし指を耳たぶの下あたりを当てて、後ろから前へぐるぐる回すように押す。



#### 顎下腺（がっかせん）

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押す。





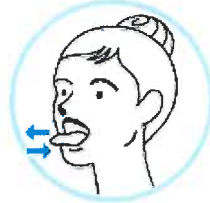
舌下腺（ぜっかせん）

両手の親指をそろえ、あごの真下から、舌をつきあげるように、グッと

## ●「舌体操」で舌を意識的に動かす。

舌を意識して動かすと、唾液がじわ〜っと出てくるのが実感できます。口の中が渴いたときや食前などに動かしてみましよう。

口をあけておこなう舌体操



舌を思いきり前に出したり、ひっこめたりする。



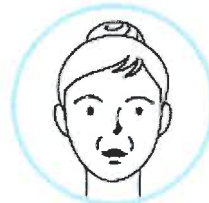
舌を前に出して、左右に動かす。



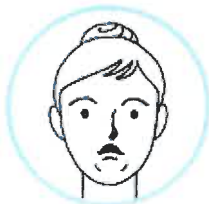
口のまわりをなめるように舌を回す。



舌を出して、鼻の頭やあごをなめるように、上下に動かす。  
口をとじておこなう舌体操



舌で上くちびるを押す。



舌で下くちびるを押す。



舌で左右のほおを押す。舌を口の中で回す。

※唾液腺マッサージ、舌体操の参考文献 「健口体操1・2・3」（北原稔、白田チヨ 編著、一世出版）