

ひと味がう
いつもの食事

えき せん だ液腺マッサージ

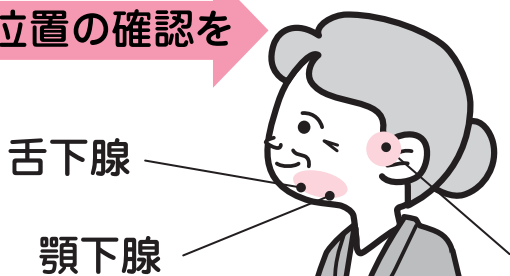


マッサージをしてだ液の分泌を促しましょう

年を取るとだ液の分泌量が少なくなります。

誤嚥を防ぎおいしく食事を食べるために、食事前にはだ液腺マッサージを行いましょう。

まずは位置の確認を



マッサージする位置を確認してからはじめましょう。
①～③を2～3回くりかえします。
耳下腺

① 耳下腺への刺激

人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。(10回)

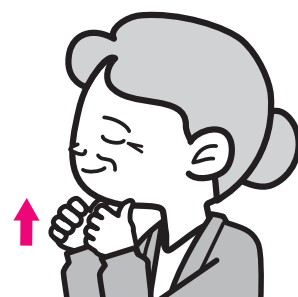


② 顎下腺への刺激



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

③ 舌下腺への刺激



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、ゆっくりグーッと押す。(10回)

口腔機能の向上