

唾液作用について知ろう！
唾液（口腔内マッサージ）

みなさんお口が乾燥していると感じた事はありませんか？
お口の中には、唾液が分泌される三大唾液腺が存在します。
唾液は耳の下（耳下腺）・顎の下（顎下腺）・舌の下（舌下腺）があります。唾液腺は15歳の頃までに発達し、20歳頃から分泌低下します。ふと時間がある時、簡単に自分で出来るマッサージ。是非お試しください。↑↑↑



- ①耳下腺：人差し指から小指までの4本を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって10回まわす
- ②顎下腺：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10回回す。ぎゅーっと押します
- ③舌下腺：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か所くらいを順番押します

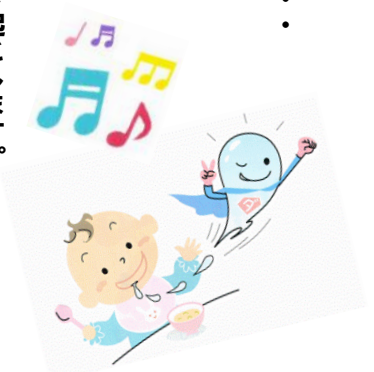
※各ポイント5回ずつ押す。

唾液が減少により・・・

- ①虫歯
- ②歯周病
- ③口臭
- ④摂食嚥下障害
- ⑤唾液腺疾患

などの口腔疾患を引き起こします。

風邪やインフルエンザなどの感染症の予防や癌の予防も唾液量低下の弊害は口だけでなく身体全体に影響するのです。



唾液腺マッサージの効果

- ★口の自浄効果が働く
 - ★航空乾燥の方の口腔ケアがしやすくなる
 - ★口腔内がうるおう
 - ★食へること、飲むこと、会話がしやすくなる
 - ★口の周りの筋肉がほぐれ、口が開けやすくなる
- ※食事前にマッサージを2・3回繰り返すのが効果的です。

《歯ぐきマッサージ》

肩こりや腰痛も血流が悪くなると起こりやすくなりま
すよね？それと同じで、歯も歯ぐきという筋肉によ
って支えられています。血行循環を促して歯ぐきの働
きを活性化させる必要があります。

口腔内の状態が悪くなると歯ぐきの免疫力が弱ってき
ます。

＜歯ぐきマッサージ＞

- （1）上歯肉マッサージ・・・歯肉をマッサージしやすいように片手で唇を上げます。歯肉をくるくると気持ちよい力加減でマッサージしていきます。
前歯の中心から両サイドの糸切り歯までマッサージ
- （2）上奥歯・・・糸切り歯から奥歯の歯肉までくるくるとマッサージします。
右左、両サイド行います。
- （3）口の内側を奥歯から手前にグーツと伸ばします。
小鼻の横からほうれい線を押上げるようにグーツと内側の皮膚を伸ばします。下部分を行う時は奥から手前にグーツと伸ばします。
口内はデリケートなので力加減には注意が必要です。
- （4）親指と人さし指で歯肉を挟み、圧迫する。
歯を支えている歯肉を指で挟み、気持ちよいくらいの力加減で歯肉を圧迫します。
まんべんなくすべての歯肉を刺激します。
この（1）～（4）の流れを下の歯も同様に行います。

- ④歯肉の色改善
 - ③歯周病予防
 - ②口臭を緩和
 - ①口の中の乾燥を改善
- 歯ぐきの血行を促すことで・・・
- マッサージを行う事で、歯ぐきの血液やリンパ液に老廃物を乗せていけるため、歯ぐきの老廃物は少なくなりま
す。同時に歯ぐきを守り、作る為の栄養分も運ばれるよ
うになるのです。

