

唾液腺マッサージ



唾液量が減ってお口が乾燥する場合などに行うと効果的なマッサージです。お食事の前に行なうと食べやすくなりますのでおすすめです。



顎下腺

耳の下から顎の下あたりを指先で押すようにします。5回くらいやりましょう。



耳下腺

人差し指から小指までの4本の指を頬に当てて、上の奥歯のあたりを回すようにマッサージします。10回くらいやりましょう。



舌下腺

顎の下を親指で押すようにマッサージします。5回くらいやりましょう。