

# 唾液腺マッサージ

唾液は食べ物の消化を助けたり、口の粘膜を保護したり、口の中の汚れを洗い流す洗浄・自浄作用があります。

唾液の分泌量が減り、口腔内が乾燥すると、洗浄・自浄作用が低下して口腔内の細菌が増え、口腔内が不衛生になります。口腔内が不衛生になると誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

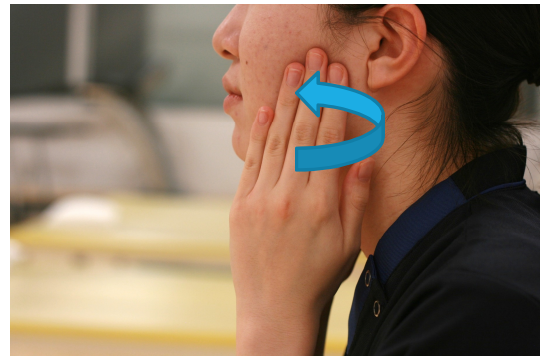
そこで、今回は唾液腺のマッサージをご紹介します。

唾液腺をマッサージすることで口腔内を衛生的に保ち、誤嚥性肺炎の予防につなげていきましょう！

## 耳下腺

### 方法

指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前方に向かって円を描くようにマッサージをします。



## 顎下腺

### 方法

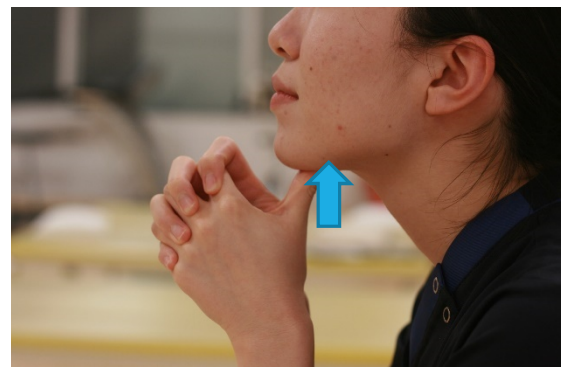
左右の親指で顎の下を後ろから前に向かって4.5か所に分けて位置をずらしながら、やや強く押し込むように力を加えてマッサージをします。



## 舌下腺

### 方法

左右の親指をそろえて顎の下を上押し上げます。



※口腔や舌に疾患のあるかたや痛みのある場合には控えるようお願いいたします