

とむ歯科

みなさんこんにちは。衛生士 山岸です。

今日は「唾液腺マッサージ」についてです。

4月号

唾液腺マッサージとは

唾液腺を刺激して唾液の分泌を促すマッサージです。

唾液腺には「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」などがあります。



< 耳下腺マッサージ >

上の奥歯並びに親指以外の4本の指をあて、後ろから前に向かって円を描くようにおろす



< 顎下腺マッサージ >

親指を顎の骨内側のやわらかい部分に当て、耳の下から顎にかけて順番に押す



< 舌下腺マッサージ >

両手の親指をそろえ、顎の骨の内側から舌を押し上げるようにグーッと押す



ポイント

かえ入るまで、気持ちいいと感じる程度でゆっくりと行いましょう

お口の中の唾液が少なくなるとむし歯や歯周病、口臭などのリスクが上がります。お食事前や、お口が乾燥しているときに唾液腺マッサージをするとより効果的です。さらに具体的なことは当院でお伝えしておきますのでお気軽にお声かけください★