

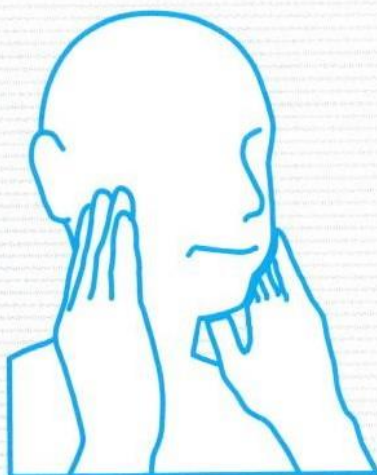
加寿多ねっとレターNo.8 マッサージで唾液を出そう！

加寿多ねっとレターNo.7で、
唾液の大切さがお分かりになったかと思います。
今回は、唾液がでるマッサージをお伝えいたしますね。



だ液腺マッサージ

だ液腺をやさしく刺激することで、
だ液がたくさん出るようになり、
食べ物が口の中でまとまり、飲み
込みやすくなります。



じかせん
耳下腺



がっかせん
顎下腺



ぜっかせん
舌下腺

文京区フレイル予防ハンドブック(監修:飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構)より

文京区フレイルトレーナー NPO 法人地域ネットワークとらいあんぐる代表 大和田裕美(モーリン)作