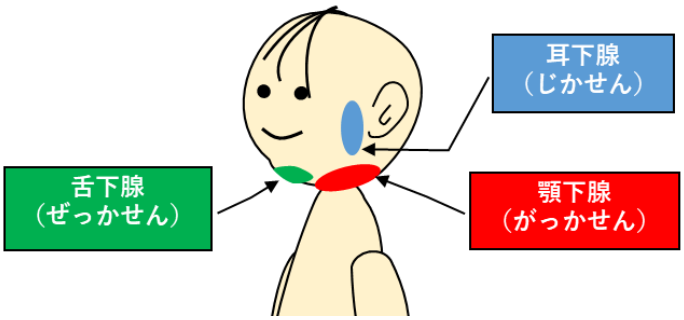
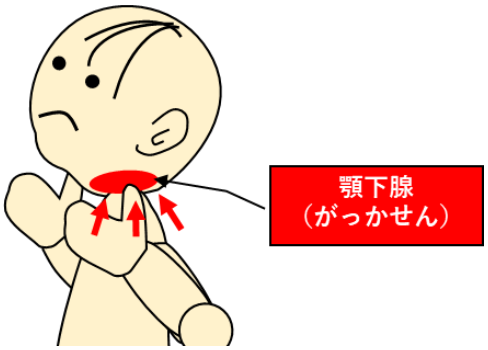
唾液腺（だえきせん）マッサージ

唾液腺をマッサージすると、唾液が出やすくなり、口の中が潤います。唾液には、歯の表面についた食べ物を洗い流す作用や、菌の繁殖を抑制する作用などがあります。口の中が乾燥すると、食べ物が飲み込みにくくったり、虫歯や歯周病になったり、口臭の原因にもなるんですね。
以下の体操を試してみましょう。食前に行なうと効果的です。



ほおに指を当て、円を描くようにマッサージする。



親指を顎下の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までゆっくりと押していく。

顎の下から舌を押し上げるように親指で押す。

＜**注意事項！**＞
「口腔癌」「咽頭癌」「唾液腺腫瘍」「唾液腺炎」「不整脈」などがある人は、マッサージを行うと徐脈になり血圧も低下する可能性があるので、この体操は控えるようにしましょう。