



徳島県歯科医師会口腔保健センター部長 佐藤修斎

さとうしゅうさい

Dr. 佐藤の 歯医者さんは今

Vol.33

介護予防サービスの実際④

健口体操を覚えましょう (最終回)

前々回より紹介してきた健口体操は、今回の5・唾液腺マッサージと6・深呼吸で最終回です。

5・唾液腺マッサージ

加齢により唾液分泌能力が低下したり、糖尿病や内服薬の影響で口の中が乾きやすくなったりします。3カ所の唾液腺を刺激して、唾液の分泌を促しましょう。

唾液の量が増えると、口の中の乾燥が抑えられ、唾液の自浄作用で口の中がきれいになります。また、食べ物を塊にして飲み込みやすくなります。

①耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かつて回します(10回)。

②顎下腺マッサージ

親指を下顎の内側にあて、耳の下から前歯の下まで5カ所を順番に押します(各5回)。

③舌下腺マッサージ

両手の親指を合わせて、顎の真下から手を突き上げるように、ゆっくり上へ押しします(10回)。

6・深呼吸

仕上げは、大きな声で「エイエイオー」または「バンザイ」と、さげびましょう。最後に数回、深呼吸をします。

これでおいしく、お食事ができます。健口体操、がんばりましょう。



①耳下腺マッサージ



②顎下腺マッサージ



③舌下腺マッサージ



【問い合わせ先】

徳島県歯科医師会 〒770-0003 徳島市北田宮1丁目8-65 TEL / 088(631)3977