

唾液腺マッサージで「唾液でるでる！」

唾液には、口を清潔にする、味を感じやすくする、消化を助ける、むし歯を防ぐ、といった様々な効果があります。

唾液腺マッサージは、顔の上から唾液腺に刺激を与え、つばの出を良くする方法です。
マッサージする位置を確認してから始めましょう！

唾液腺マッサージの方法

じかせん【耳下腺】

上の奥歯の辺りを後ろから
前に向かってまわす



がくかせん【顎下腺】

親指をあごの内側のやわらかい部分に当て、
耳の下からあごの下まで5か所くらい順番に押す



ぜっかせん【舌下腺】

両手の親指をそろえ、あごの真下から
舌をつきあげるようにぐーっと押す



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

問い合わせ先：八千代市健康づくり課

電話：047-483-4646

FAX：047-482-9513

平成29年11月改正