

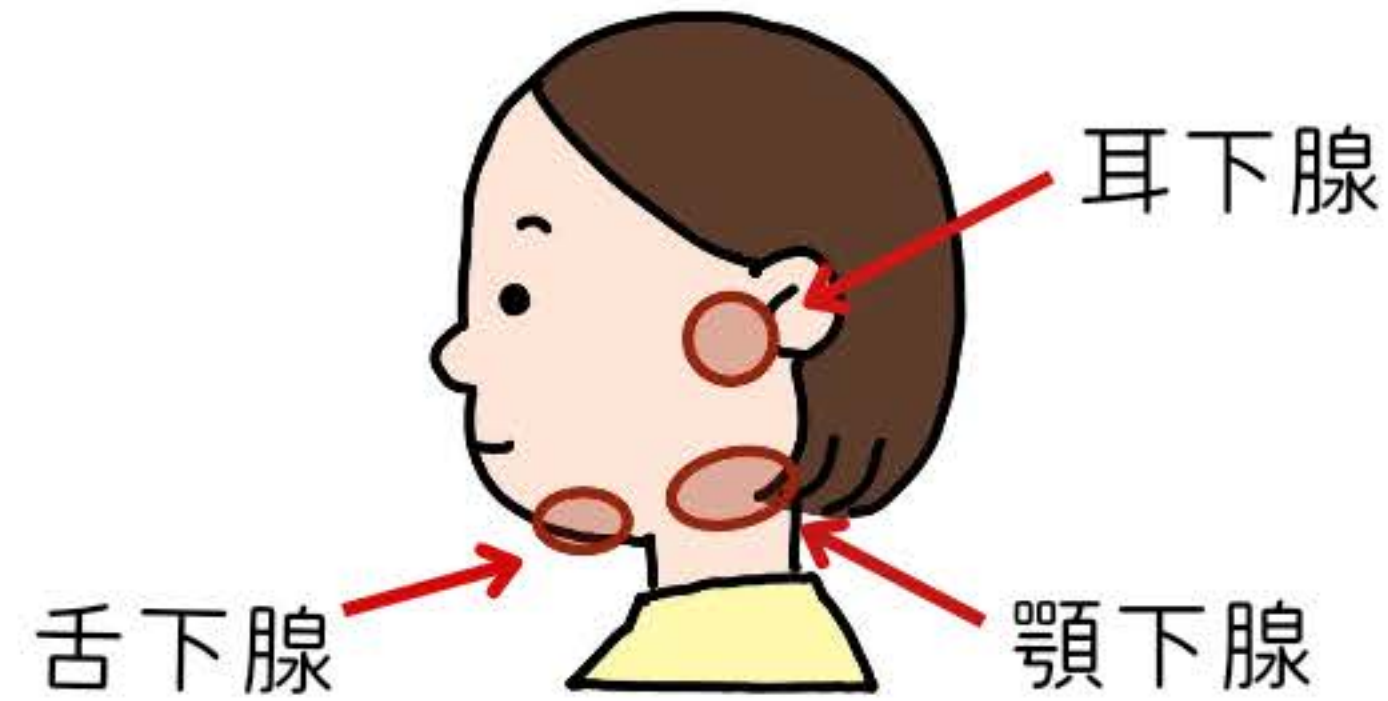
# 唾液腺マッサージ

をしましょう！



福あーる訪問看護  
リハビリステーション.R

## ① まずは唾液腺の位置を確認

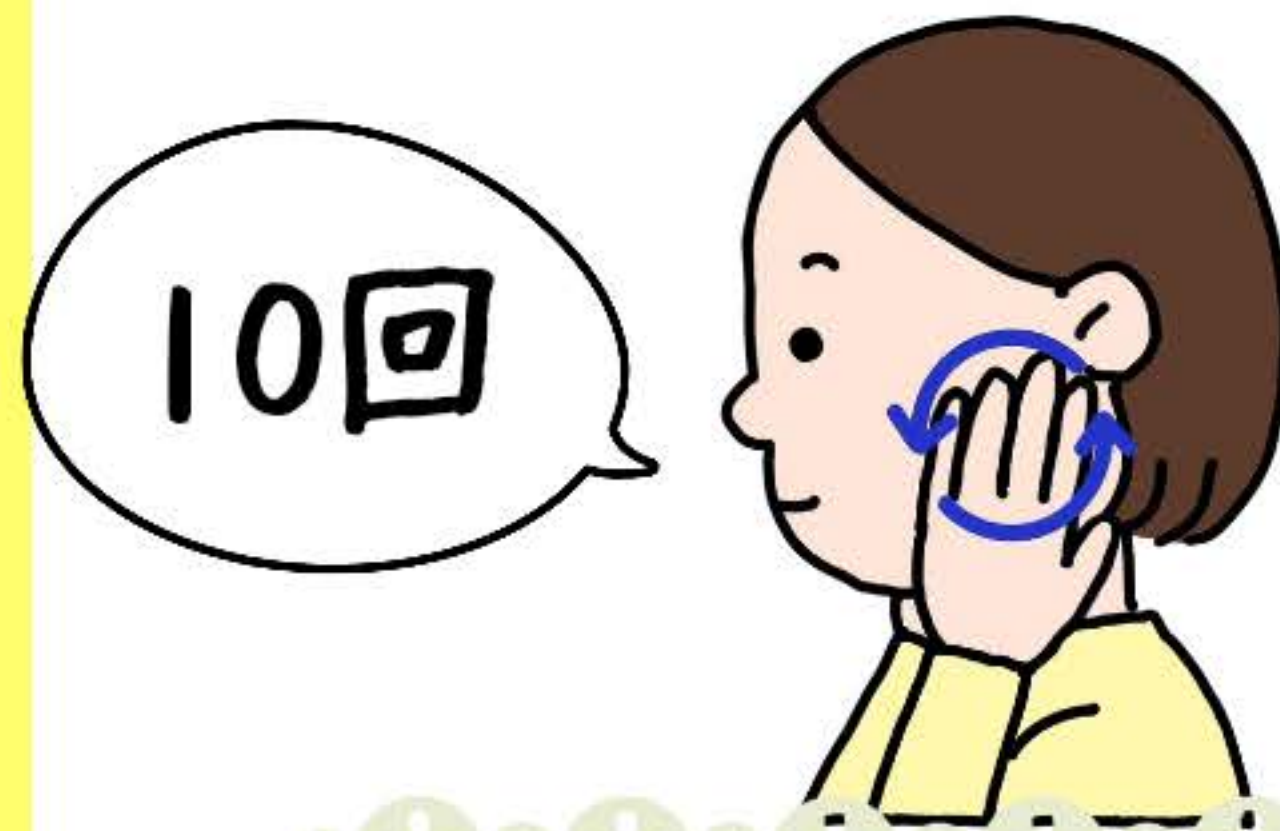


### ◎効果◎

マッサージをする事で  
唾液の分泌を促すことができます。  
食事の前に行うとより効果的です。

## ② それぞれやさしくマッサージを行いましょう

### 耳下腺



10回

耳の横を指で後ろから  
前に向かって回すよう  
にマッサージします。

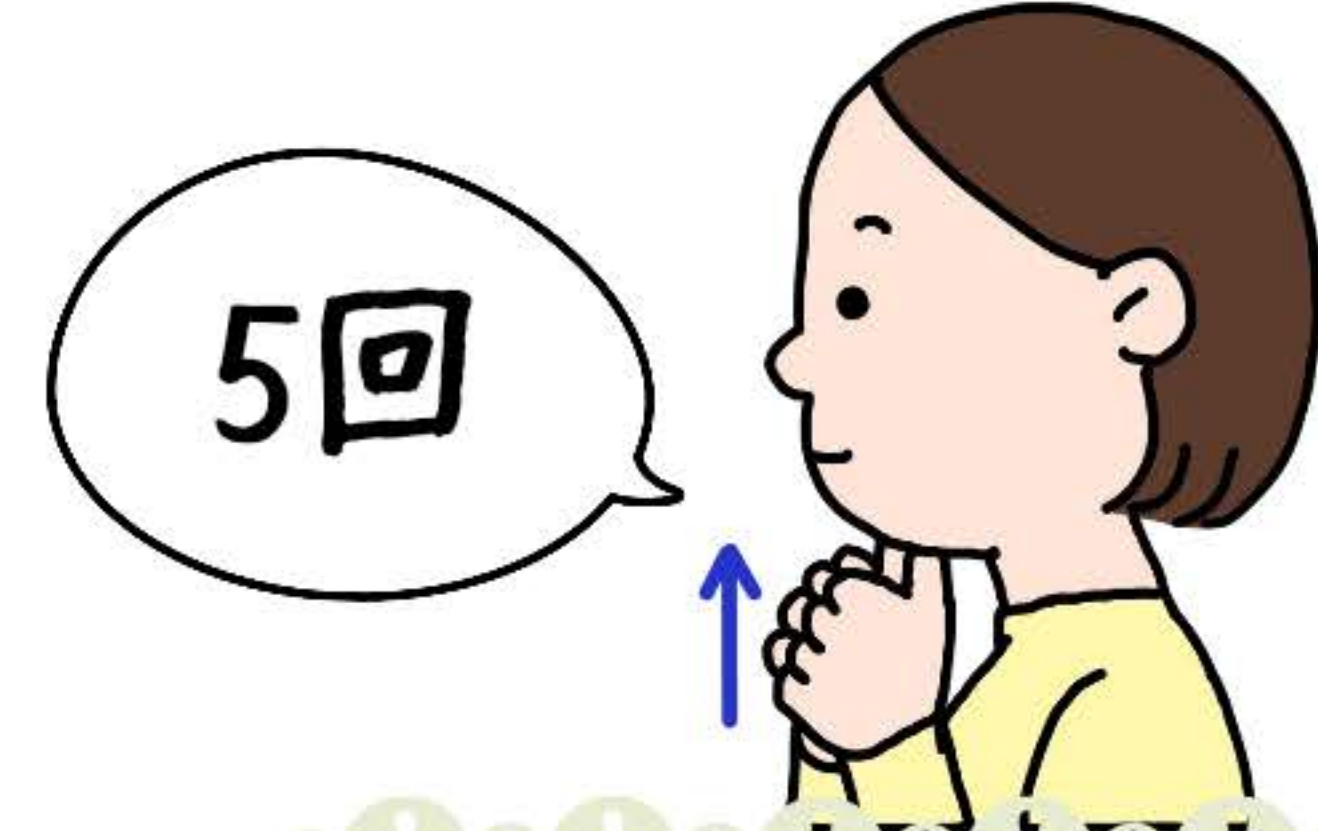
### 顎下腺



5か所

指を下アゴの骨の内側の柔  
らかい部分にあて、耳の下  
からアゴの下まで5か所く  
らいを順番に1～2秒押す。

### 舌下腺



5回

両手の親指をそろえ、  
アゴの真下から舌を突  
き上げるようにグッと  
押す。