

唾液腺マッサージ

* 顔の上から唾液腺に刺激を与え、つばの出を良くします。
マッサージする位置を確認してから始めましょう。

DA・E・KIーでるでる

1

♪両手を 耳の前に当て

じ か せん
耳下腺 くるくる マッサージ

いち にい さん し ご

唾液がでるでる～

唾液は 消化に いいのさ

2

♪親指立てて 手を握る

がく か せん
顎下腺 親指 押しましょう

いち にい さん し ご

唾液がでるでる～

唾液は むし歯を 予防する

3

♪親指立てて 手を握る

ぜっ か せん
舌下腺 親指 押しましょう

いち にい さん し ご

唾液がでるでる～

唾液は がんも 予防する

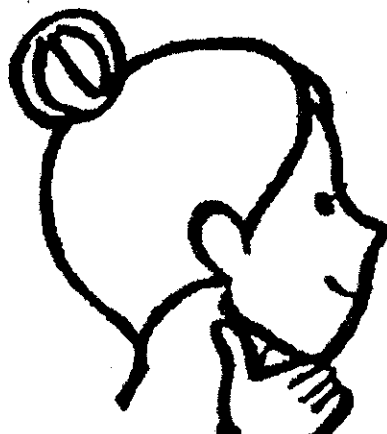
じかせん【耳下腺】 5回×2セット

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】 5か所×2セット

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】 5回×2セット

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

