



だ液腺マッサージ

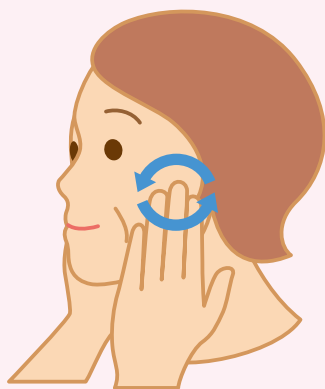


食事前にだ液の分泌を促すために、
だ液腺を5～10回指で軽く押します。

じ か せん 耳下腺

耳たぶのやや前方
上の奥歯のあたり

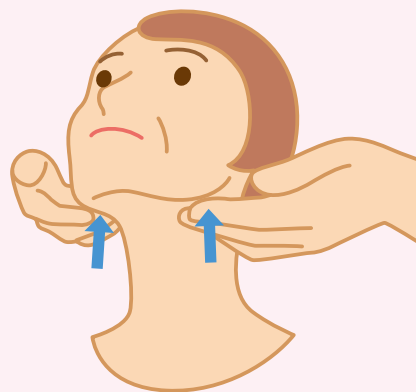
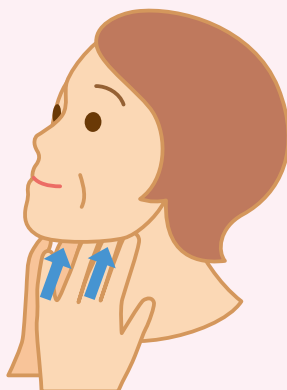
耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくるところです。5～10回繰り返します。



がっ か せん 顎下腺

顎の骨の内側の
柔らかい部分

顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。5～10回繰り返します。



ぜっ か せん 舌下腺

下顎から舌を
押し上げる

舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。5～10回繰り返します。

