

唾液をたくさん出しましょう！

「口が乾く」「ネバネバ、ベタベタする」ことはありませんか？
「舌がヒリヒリする」「味がわかりにくい」等も、お口の乾燥に関連していることがあります。



舌が乾いていないかチェックしましょう！

①唾液が出て潤っている



②唾液がネバネバしている



③唾液が泡状である



④唾液があまりみられず乾燥気味



ご自分の口の中に一番近いのはどれですか？

①正常
良好

②軽度
注意

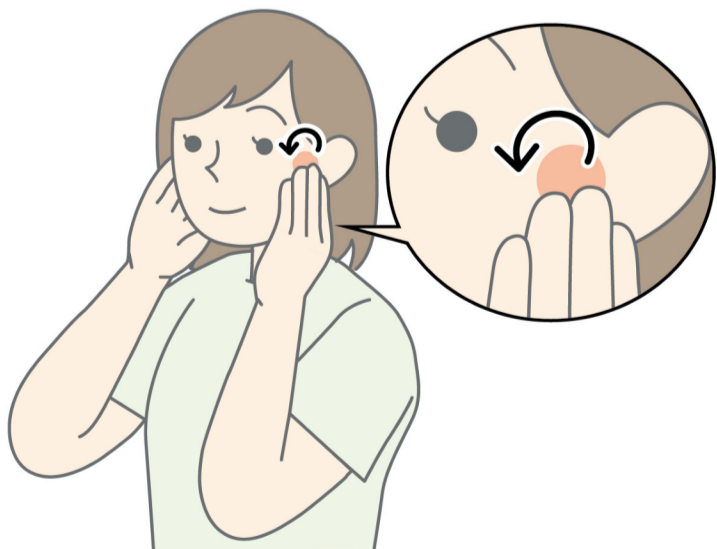
③中等度
注意

④重度
要注意

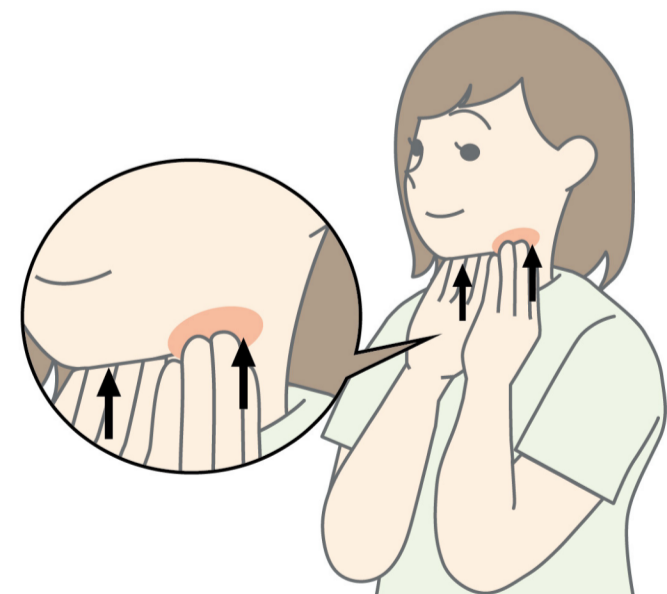


唾液腺マッサージで唾液を出しましょう！

1. 両耳の下前方を手指で回す。
矢印の向きにマッサージする。

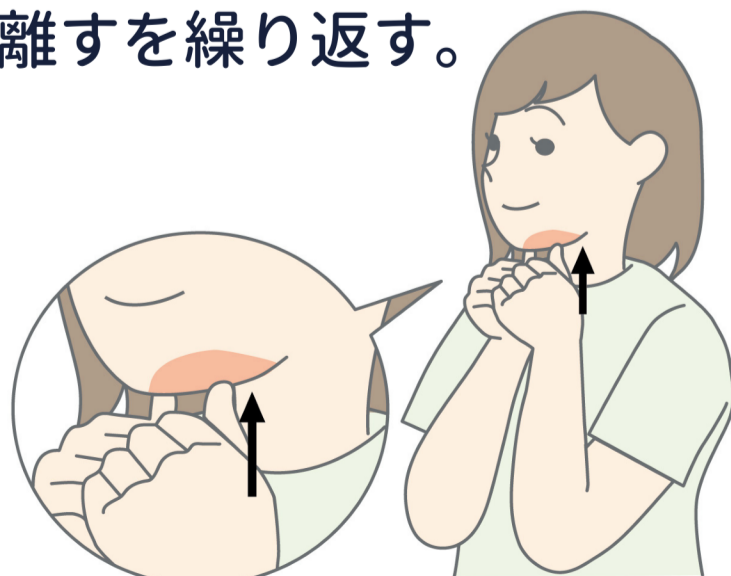


2. 下あごの内側の柔らかい所を指で1~2秒間
押しは離すを繰り返しながら、あごの
前の方に少しずつずらしていきます。



繰り返しましょう
目安は5秒を3回

3. 下あごの正面のとがった所の
内側を指で1~2秒間押しは
離すを繰り返す。



ここに注意！

あまり強く押しすぎない
ように注意しましょう。

食事の時に、噛む回数を
増やすことも、唾液の
分泌を促します！