

お口のお手入れをしましょう

唾液腺マッサージ

出典：「高齢者のお口の健康」「おとなのお口の健康」
一般財団法人 日本口腔保健協会

唾液は、1日1～1.5リットル分泌され、歯や口の粘膜を守ったり、むし歯の予防をするなど、さまざまな効果があります。加齢により唾液の分泌量が減ったり、内服薬により唾液の分泌が抑えられたりすることで、口が渇きやすくなります。唾液腺をマッサージすることで、唾液の分泌を促します。



① じかせん 耳下腺



指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円をえがく。(10回)

② がっかせん 顎下腺



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下までを順番に押す。(5か所×10回)

③ ぜっかせん 舌下腺



両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。(10回)

食前に行うと
より効果的です！

あいうべ体操

出典：みらいクリニックHP

あいうべ体操は、お口の周りや舌の体操です。この体操をすることにより、口呼吸から鼻呼吸に改善することができ、身体全体の健康を保つことに繋がります。

免疫力UP！

誤嚥を予防したり、唾液の分泌を増やすことができます。



口を大きく開く



口を大きく横に
広げる



口を強く前に
突き出す



舌を突き出して
下に伸ばす

●話すときよりも、口をゆっくり、大きく動かす。
●声は出しても出さなくてもよい。
※あごが痛む場合は、「いー」「うー」のみをくり返します。

「あいうべ」を1セットとし、1日30セットを目安に毎日行う。

いつまでも おいしく食べるために
お口の体操 続けましょう！

<お問い合わせ>

大口町健康生きがい課（大口町保健センター）

☎(0587)-94-0051