

口腔乾燥症 セルフチェック

- 🔹 口の乾きが3ヶ月以上続く
- 🔹 クラッカーやパンなど、乾いた食品がかみづらい
もしくは、のみこみにくい
- 🔹 夜中に起きて水を飲む
- 🔹 口の中がネバネバする
- 🔹 味覚がおかしい
- 🔹 口臭がきになる
- 🔹 舌や唇がひび割れて痛い



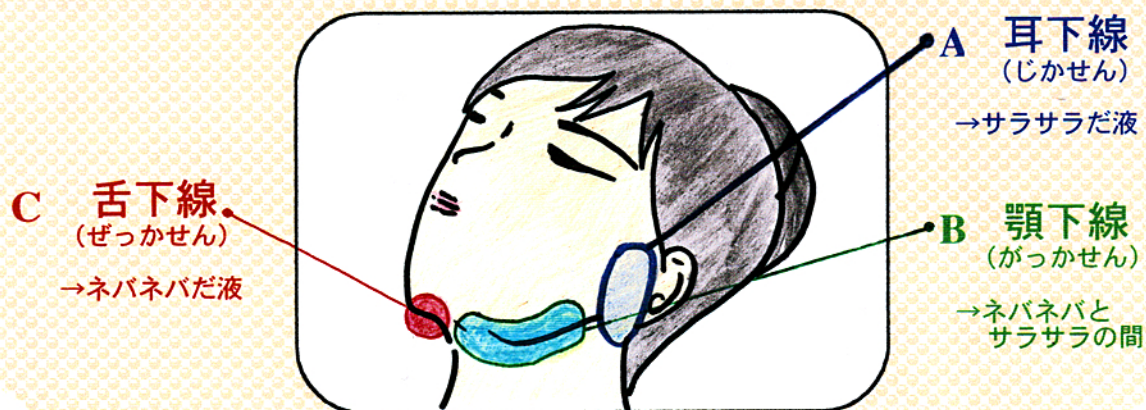
あてはまる項目が1つでもありましたら、口腔乾燥症の注意信号と考えて、是非、このだ液腺マッサージにチャレンジしてみてください。

原因

- ◎精神的ストレス
 - ◎加齢
 - ◎糖尿病、肝疾患などの病気
 - ◎薬や治療の副作用
 - ◎口呼吸や喫煙の影響
 - ◎だ液腺の病気
 - ◎中枢神経や抹消神経の障害
- ……などが考えられます。

では、実際にだ液腺マッサージを挑戦していきましょう☆

大だ液腺の図



耳下腺



顎下腺



舌下腺



- ①上の図の A の部位に手のひらをあてて温めます。
- ②人さし指から薬指までの3指を耳たぶの下にあて振動させます。(耳下腺の刺激)
- ③振動した位置から、指を小鼻の方にすべらせ、上の奥歯あたりで指を止め、圧迫します。

- ④下あごの柔らかい部分に親指をあて、舌を突き上げるように押します。(顎下腺の刺激)
- ⑤耳の下から、あごの先まで(上の図の B のあたり)を3~4カ所位を順番に刺激しましょう。

- ⑥両手を組み、親指で下あごの内側(C)を押し上げます。舌が上あごにつく様なイメージです。(舌下腺の刺激)
- ⑦下あごの内側をトントンと軽く2本の指でたたきましょう。

♣️注意事項♣️

- ※マッサージする前に、両手をお湯等で温めてから実行して下さい。
- ※1回につき①~⑦を3回位くり返して下さい。
- ※食前・就寝前に行うと効果的です。