

口の渇きが気になる方へ

唾液の分泌をよくするストレッチ

監修：岡山大学歯学部 口腔生理学 教授 松尾 龍二 先生

口の渇きは、唾液の分泌が悪くなっているために起こります。唾液腺をマッサージすることや、口・舌を動かすことで唾液の分泌量を増やし、口の渇きを改善することができます。気軽にできる方法をご紹介しますので、毎日実践してみてくださいはいかがでしょうか。

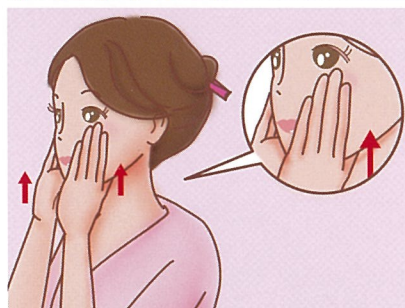
唾液腺のマッサージ

唾液腺をマッサージすることで、唾液の分泌を促します。5~10回程度を目安に、やさしく押しながらマッサージしましょう。やりすぎには注意してください。

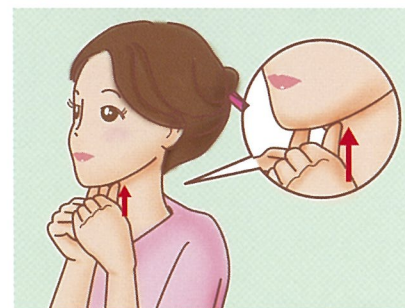
1 耳下腺（耳たぶの下、ほお骨のでっぱりのすぐ内側）
親指以外の4本の指を耳たぶの下にあてて、まわすようにマッサージしましょう。



2 顎下腺（下顎左右の骨のすぐ内側）
親指を使って顎の下から耳の下まで5カ所くらいを順番に押しましょう。



3 舌下腺（舌の付け根の真下）
親指をそろえ、顎の真下からゆっくり押します。

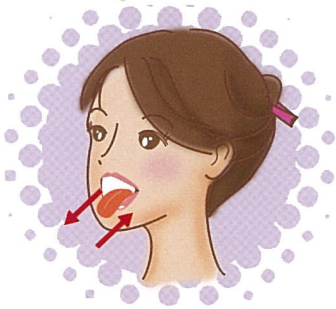


舌の運動

舌を動かすことによって、唾液が分泌されます。

1

口を大きく開け、舌を思いきり出したり、ひっこめたりします。



2

舌をできるだけ前に出して、左右に動かします。



3

口の周りをなめるように上下左右に動かします。



4

舌尖を前歯の付け根に押しつけながら、舌を鳴らします。

