

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:東京女子医科大学 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 准教授 山村 幸江 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、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。1日に数回、一度に5~10回程度を目安に、やさしく(痛みや熱感が出ない程度に)行いましょう。

1 耳下腺(耳たぶの下、ほお骨のでっぱりすぐ内側)
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。

