

だ液腺マッサージ

だ液腺マッサージにより口腔内が潤うと・・・

- お口の自浄作用が働く
- お口の周りの筋肉の緊張がほぐれ、お口が開きやすくなる
- 食べること、飲み込むことや、会話がしやすくなる



1
人差し指から小指までを
頬と耳たぶに当てて
円を描くように。



2
耳の下からあごの先まで、
あごの内側を
指先で押す。



3
両手の親指を揃え、
あごの真下から
ゆっくりと突き上げる。