

## 📖 口腔内乾燥とは？

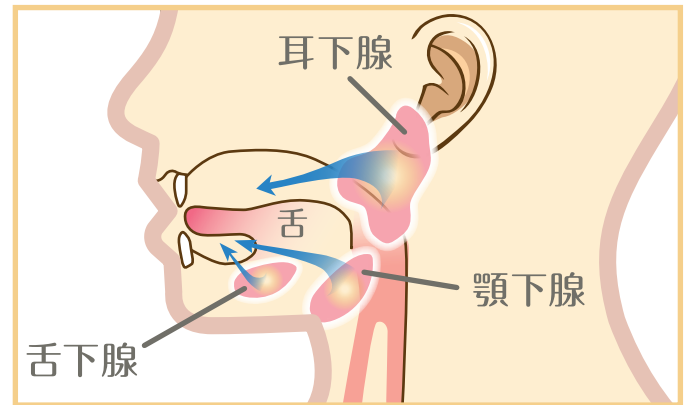
加齢や病的誘因によって唾液分泌が低下したり、口腔内の水分が蒸発するために乾燥してしまうことを言います。

### 簡単に出来るケア

- ◎保湿剤の使用
- ◎マスク着用
- ◎人口唾液の使用
- ◎唾液腺マッサージ



## 唾液腺の分布

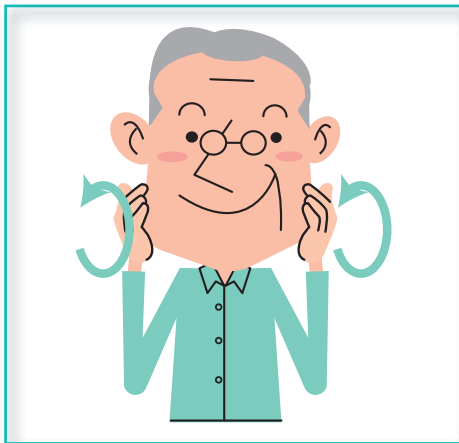


1. 口の自浄作用が保たれる
2. 痛みが和らぐ
3. 口の周りの緊張がほぐれて口が開きやすくなる
4. 食べること、呑み込むことで会話がしやすくなる

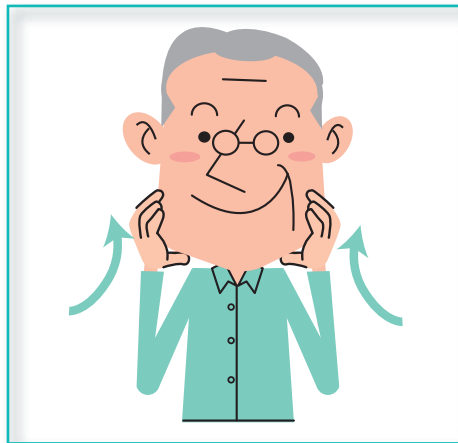
## 📖 唾液腺って？

唾液腺とは、唾液を分泌する腺のことを言います。口腔内には3つの唾液腺が存在します。そこを刺激することにより、右記の効果が得られます。

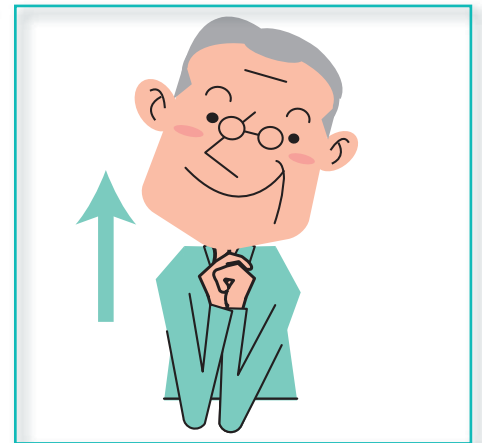
今回は、簡単に出来るマッサージをしてみましょう。



耳下腺、親指以外の指4本で奥歯のあたりを円を描くようにマッサージ



顎下腺、親指で左右あごの内側をつまむようにマッサージする



舌下腺、下あごから舌を押し上げるように両手の親指でグッと押す

唾液腺をやさしくマッサージすることで、唾液の分泌が促され、潤いのある健康なお口に近づきます。

