

唾液腺マッサージをしましょう！



けんせい歯科 歯科衛生士 賀田敦子

高齢者の唾液分泌量は20代の成人に比べて約7分の1に減少するといわれています。口の中が乾燥していると食事や会話もしにくくなりますし、自浄作用といってお口の中のプラーク（汚れ）を洗い流す作用がなくなってしまうために、虫歯や歯周病の菌も増えやすくなります。唾液にはたくさんの作用があって、わたしたちがおいしくお食事ができるように口腔内全体のサポートをしてくれています。そこで唾液分泌を促す唾液腺マッサージを行ってみましょう！

唾液の 主な作用

- ①消化作用
- ②味覚作用
- ③潤滑作用
- ④抗菌作用
- ⑤再石灰化
- ⑥緩衝作用
- ⑦自浄作用
- ⑧粘膜保護作用
- ⑨義歯の安定作用

唾液腺マッサージを行うと何が良いのか？

- ①お口の自浄作用が働きやすくなり、口腔ケアに繋がる。
- ②お口の周りの筋肉がほぐれ、お口が開きやすくなる。
- ③食べること、飲み込むこと、会話もしやすくなる。

唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージ



①耳下腺（じかせん）
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を書く。



②顎下腺（がっかせん）
親指を顎（あご）の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す。



③舌下腺（ぜっかせん）
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。

※このそれぞれの運動を5～10回繰り返します。食事前に行うと、唾液の分泌が促進され、食事のための準備が整ったお口に近づきます。また、口腔ケアの拒否が強い方や口腔乾燥がひどい方などに、口腔ケアの導入として行うと、唾液の分泌が促されるだけでなく、リラックス効果も期待できます。

日本口腔保健協会 HP 参照 <http://www.jfohp.or.jp/>

★ お口の中で何か気になることなどありましたら遠慮なくご相談下さい。