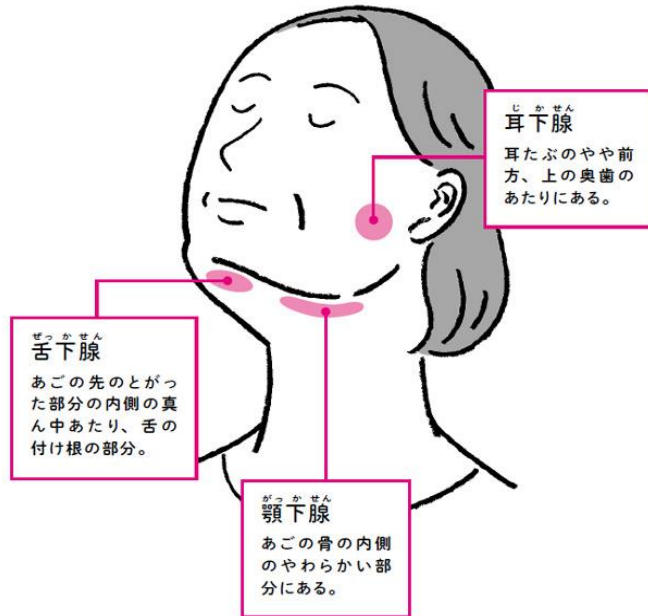


潤ったお口を保つために
☆唾液腺マッサージ☆



唾液腺とは、刺激をすると唾液が出てくるツボのことを言います。あごから耳のあたりにかけて左右に3カ所づつあります。軽く押すことで唾液の排出が促進されます。

歯磨きやうがいで、お口の中をきれいにした後に実施することをお勧めします！
強くは押さず、じっくり優しく押し上げるようにしてください。

1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

2

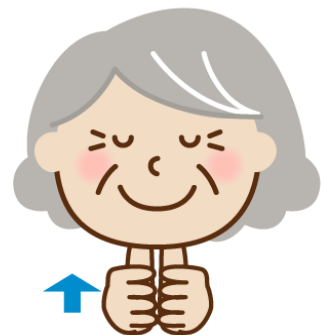
顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3～4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

3

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。