



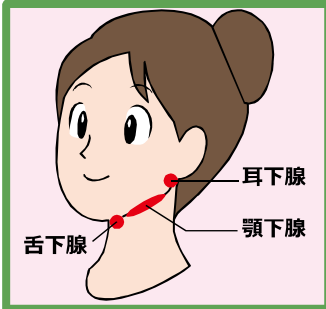
歯のはなし

お口がうるおう 食事がしやすい 唾液腺のマッサージ

唾液腺とは唾液が分泌される腺のことですが、あるのかどうかピンとこない方もいらっしゃるでしょう。試しに頭の中で「梅干し」や「レモン」を想像してみてください。するとお口の中にジワッと唾液が出てきますよね？ その唾液が湧いてきたところが唾液腺になります。そこで今回は唾液腺のマッサージをご紹介します。唾液が十分に分泌されると、お口の中がうるおって食事や会話がしやすくなるだけでなく、むし歯や歯周病、口臭を抑制する効果も現れますので、ぜひお試しください。

唾液腺とは？

唾液を分泌する唾液腺には、「大唾液腺」と「小唾液腺」の2種類があります。「大唾液腺」は耳たぶの前にある「耳下腺」、あごの骨の内側にある「顎下腺」、舌の付け根あたりにある「舌下腺」の3つからなっています。そして、「小唾液腺」はお口の中の粘膜などにいくつか存在しています。



マッサージをしてみましょう！

マッサージをするのは、唾液の分泌量が多い「大唾液腺」の3つです。各マッサージは10回位を目安に、唾液がじんわりと出ていることを確認しながら行ってみましょう。

耳下腺



両手を耳の前に当て、後ろから前に円を描くようにやさしくマッサージします。

顎下腺



親指の腹をあごの骨の内側に当て、耳の下からあご先に向かって5か所くらいを目安にやさしく押ししていきます。

舌下腺



両手の親指を揃え、あご下のやわらかい部分をやさしく押しします。

マッサージのタイミング

唾液腺マッサージは気軽にできるので、テレビを見ながらや家事の合間などを利用して毎日継続して行うのが有効です。また、起床時はお口の中が乾燥しているため、朝食前に行うのもおすすめですし、お口の中がうるおうと会話もスムーズになりますので、外出前に行うのもよいでしょう。

マッサージ以外でも唾液を増やす工夫は？

唾液腺マッサージのほかにも、唾液を増やす工夫には次のようなものがあります。

1 よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液腺が刺激され、唾液の分泌が活発になります。



2 心身をリラックスさせる

唾液の分泌には自律神経が関わっていて、心身がリラックスした状態だとサラサラとした唾液が多く分泌されます。

3 水分をこまめに補給する

唾液はほぼ水分ですから、水分補給がおろそかになると分泌量も減ります。



唾液にはさまざまな健康パワーがあります。ぜひ、唾液の分泌量アップを目指しましょう！