

今回は、言語聴覚士 西薫先生より「唾液マッサージ」について御紹介させていただきます。

いよいよ夏休みですね。楽しい計画が盛りだくさんだと思います。

今回は、とても大事な役割のある唾液（だえき）の働きについてお話したいと思います。夏休み中のすきま時間や、お食事前にぜひご家族、または周りの皆様とご一緒に唾液マッサージをお試ください。

## 唾液の量

唾液は成人では、1日におよそ1.5リットル、5歳児くらいの子どもではおよそ500ml作られるとされています。そして常に口の中を潤しています。特に食べ物を食べるときに多く分泌されます。

## 唾液の働き

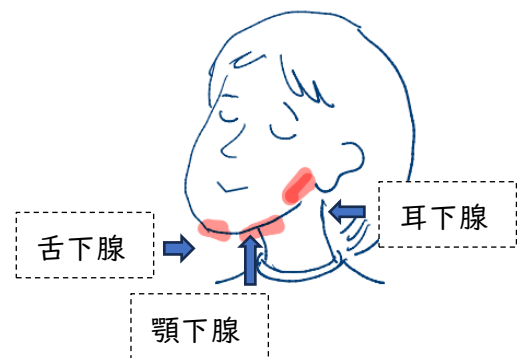
・・・唾液は、口の中だけでなく体の健康も守る重要な役割を持っています。

- ① 噛んだものをまとめて飲み込みやすくします。
- ② 食べ物のかすと細菌を洗い流し、口を清潔に保ちます。
- ③ 虫歯になりにくくなるよう口の中を保護します。
- ④ 口の中を滑らかにしておしゃべりをしやすくします。
- ⑤ 食事中に食べ物を飲み込みやすくし、食後の食べかすもきれい流します。
- ⑥ 味を感じやすくします。
- ⑦ 虫歯になりにくくします。
- ⑧ ウイルスの侵入や細菌の繁殖を防ぎます。

## 唾液チェック

以下のような事柄が多いと唾液が少ない可能性があります。

- 食事をしないことが多い。
- 食べるのが早く、きちんと噛んでいない。
- 食後うがいをすると食べかすがたくさんある。
- 口内炎などの傷がしやすい。
- 口を開けていることが多い。
- 歯磨きをしても虫歯になりやすい。



## 唾液の分泌を促すマッサージ

唾液が出るように促すのは、食事をすることや、唾液マッサージをすることが効果的です。



### 舌下腺

あごの下の内側を押し上げる。



### 顎下腺

耳の下からあごの先まで5か所くらいを、親指で突き上げるように押す。



### 耳下腺

耳たぶのやや前の方を後ろから前に回す。