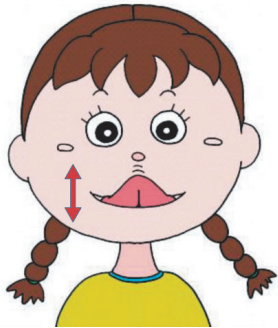


お口の潤いを高めましょう！



(一社) 岡山県歯科衛生士会

【舌の体操】



①口を開けて舌を出し、鼻やあごをなめるように上下に動かしましょう



②舌をできるだけ前に出して、左右に動かしましょう



③口を開けて、舌を出したり引いたりしましょう

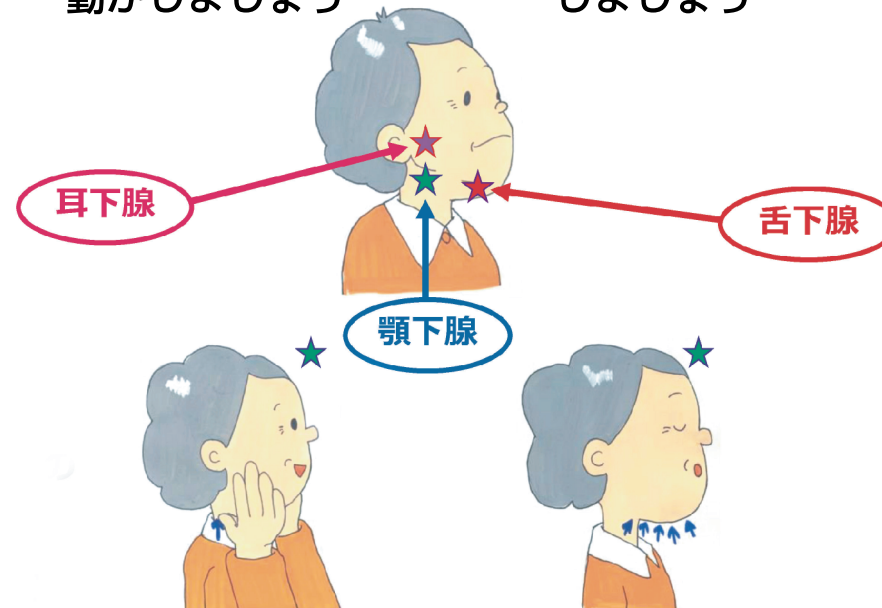


④口の周りをなめるように、舌を左右回転しましょう

【唾液腺マッサージ】



人さし指から小指までの4本を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かってまわします。



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番にゆっくり押ししていきます。



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーっと押します。