

パネルシアター【唾液腺のマッサージ】



【唾液腺のマッサージの実習をしましょう】

- ① 唾液腺マッサージ ②顔 ③耳下腺・顎下腺・舌下腺 ④矢印3つ

～①唾液腺マッサージと②顔を貼る

～③耳下腺・矢印を貼る

☆人さし指から小指までの4本を顔に当て、親指で耳をはさむようにします。頬を押さえて、後ろから前に向かってゆっくり回しています。

～③顎下腺・矢印を貼る

☆親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎に向かって順番に5か所ぐらいゆっくり押していきます。

～③舌下腺・矢印を貼る

☆両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーッと押します。

それでは皆さんで練習をしてみましょう。

唾液がジワッと出てきたと思います。