



2024.12月の健康情報



お役にたてるでしょうか。源菌科クリニックHPを参考にしています。

唾液の効果

美味しい、楽しい食事には、

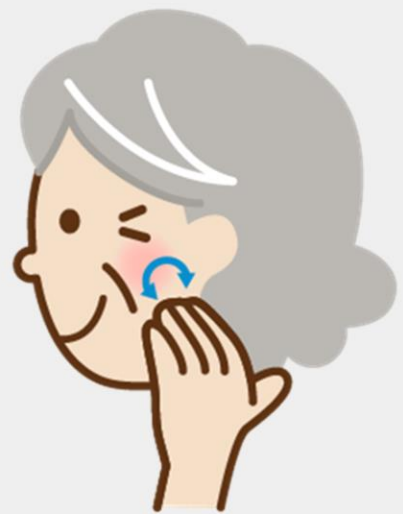
唾液が必要です。

長生きの秘訣は唾液かも！！
唾液マッサージをお勧めします。

食事の前に、是非、是非、実行してください。



① 耳下腺マッサージ



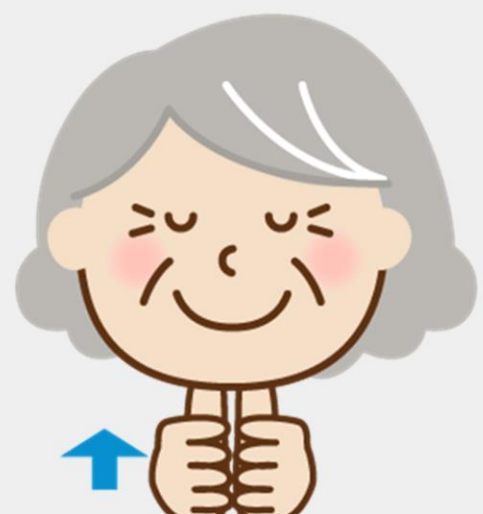
指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

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。

