

Vol.92

院長 関の

Face to Face

2016年 2月 1日発行



唾液がいかにかに大切なものは前回お話ししました。そこで今回は実際にどうやって唾液を増やすかというお話にうつります。唾液が出る唾液腺は3箇所あります。そこをマッサージなど刺激することで唾液が増えるのです。

耳下腺マッサージ

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりの頬を手のひらで

唾液を増やそう！



優しく前回しと後ろ回しを各十回行います。筋肉がしっかりと動くようにマッサージします。

舌下腺マッサージ

両手親指の腹で下唇の下のおぼみを十回押します。痛くないように優しく押してください。

顎下腺マッサージ

顎の骨の内側の柔らかい部

分と、耳の下から顎の先まで優しく十回押します。

舌体操

口を閉じた状態で、舌を唇と歯の間に入れてぐるぐる回します。歯の前の部分をなめるような感じです。

よく噛んで食べる

とにかく食事の時はよく噛んで食べてください。一回につき三十回咀嚼すると、たくさん唾液が出て胃や腸の負担が少なくなります。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to faceは、患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です