

だ液をたっぷり出して、口をうるおす

3つのだ液腺をマッサージ

①～③を3回ほどくり返しましょう。

① 耳下腺を刺激



親指以外の4本の指を上奥歯の上あたりに置き、後方から前方に回す。

② 顎下腺を刺激



耳の下からあごの先までを5か所くらいに分け、順番に指先で押す。

③ 舌下腺を刺激



両手の親指をそろえてあごの下から上に向かってゆっくりと突き上げる。

食後は・・・歯みがき・舌の掃除をしましょう

細菌の増殖を防ぐ

食べカスを放っておくと、口の中の細菌が爆発的に増殖します。
毎食後、きれいにしましょう。

歯みがき

正しいみがき方を歯科医院で教えてもらいましょう。みがき残しをなくすることが大切です。



入れ歯のお手入れ

入れ歯をはずし、入れ歯専用のブラシを使って、流水でしっかりこすり洗いをしましょう。



舌の掃除

舌専用のブラシや柔らかい歯ブラシで、汚れを取り除きましょう。

舌の奥から前へ、軽い力で動かす



歯科医院で、のど・口のトレーニングや歯みがきなどの正しいやり方を教えてもらえますよ。

