

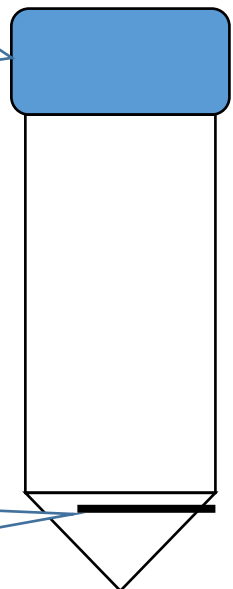
だえき 唾液のとりかたについて

- 食事や飲み物をとったり、歯みがき・うがい等から、30分以上が過ぎていることを確認してください。
- キャップをひねりながら外します。
- そのまま、容器の中に唾液を垂れ流します。2ml 唾液をためます。
- こぼれないようにキャップをしっかり閉めます。
- すっぱい梅干しやレモンを想像したり、別紙を参考にマッサージすると唾液が出やすくなります。

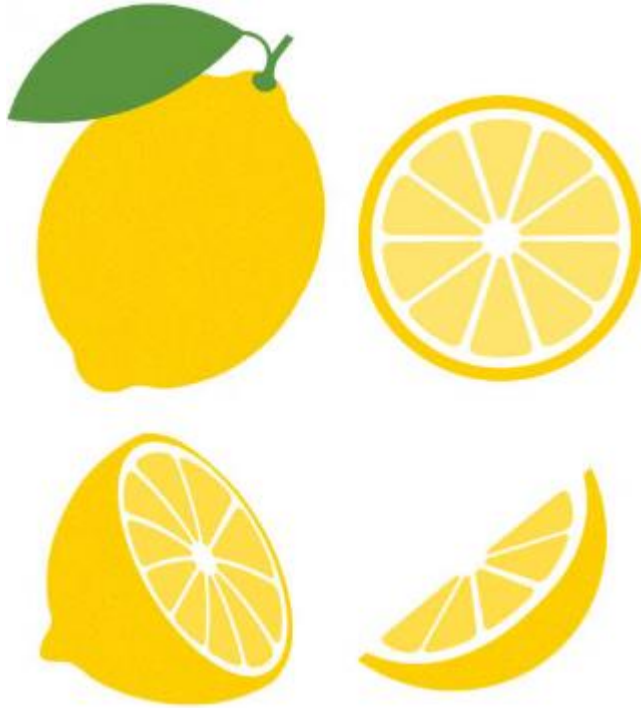


キャップ

ここまでためる



べっし だえき
別紙 唾液が出やすくなる方法



★唾液腺(3ヶ所)のマッサージ↓↓

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。