

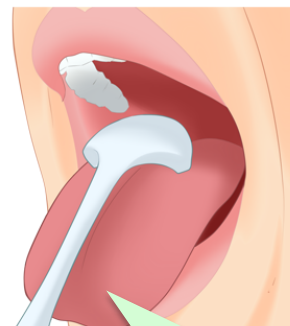
口臭が気になる

- 〈原因〉 Q1 **口の中の清掃が不十分**
Q2 **上あごや舌が汚れている**
Q3 **むし歯や歯周病がある**
Q4 **入れ歯が汚れている**
Q5 **だ液が減少している**



改善ポイント

- A1 **歯みがきを徹底する**
A2 **上顎や舌を清掃する**
A3 **むし歯や歯周病を治療する**
A4 **入れ歯を清掃する**
A5 **だ液腺マッサージを行う**



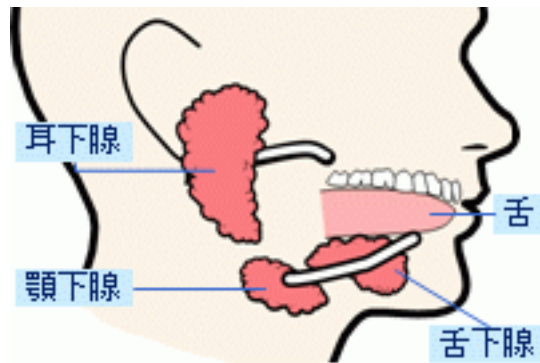
舌のコケの清掃を
忘れずに！

やわらかい歯ブラシや、
専用ブラシを使いましょう。

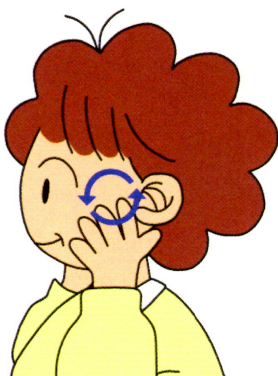
だ液を増やすだ液線マッサージを！

大きなだ液線のある場所を口の外からマッサージすると、
だ液の分泌が促されます。むせ、誤嚥を予防するためにも
食事の前にやってみましょう。

だ液線マッサージ

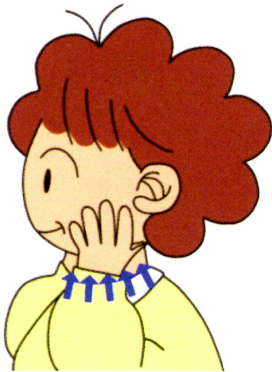


まずは位置の確認を



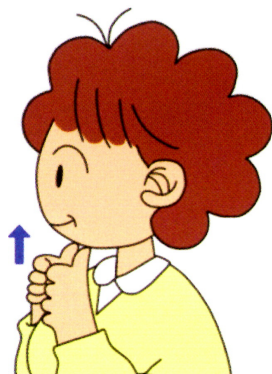
耳下腺（じかせん）への刺激

人差し指から小指までの4本の指を
ほおに当て、上野奥歯あたりを後ろから
前へ向かってまわす。（10回）



顎下腺（がっかせん）への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に
当て、耳の舌からあごの舌まで5カ所
くらいを順番に押す。（各5回ずつ）



舌下腺（ぜっかせん）への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から
舌を突き上げるようにゆっくり
グーッと押す。（10回）