

唾液腺を生き生きと。
口も心も潤しましょう。

横浜南共済病院リハビリテーション科
理学療法士 石渡規子



今日はお越しくださってありがとうございます。
休憩まであと少し、
体を動かしながら頑張りましょう。

唾液で口を潤して
楽しく人と話し
美味しくご飯を食べ
病気や老化を予防し快適に暮らしましょう！



目次

- 唾液をたくさん出すには？
- 唾液腺について
- 唾液腺を刺激してみましよう！

唾液をたくさん出すには？

- リラックスする。
- **たくさん話す・声を出す。**
- **たくさん噛んで食べる。**
- **唾液腺を刺激する（口周りの運動やマッサージ）**
- **水分補給**
- **食べ物（**ガム・昆布をかむ**、すっぱいものや辛いもの）**
- **投薬**



口周りをよく動かす（刺激する）ことがよさそう。

疑問

- 口周りを動かすとなんでいいの？
- 効果的に動かす方法は？
 - ⇒ 今日覚えてやってみましょう！
- いつから始めればいいの？
 - ⇒ どんな病気も、加齢も症状が出てからより予防のほうが効果が高いです。
今日から始めましょう！



唾液腺について

- 大唾液腺（90%以上）

- ① 耳下腺

- ② 顎下腺

- ③ 舌下腺

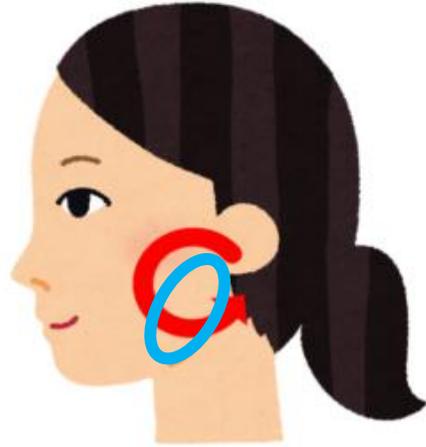
- 小唾液腺（10%以下）

口唇、頬、顎、臼歯など口の中全体に広がっている。



～唾液を出すための3つのマッサージ方法～

①耳下腺マッサージ



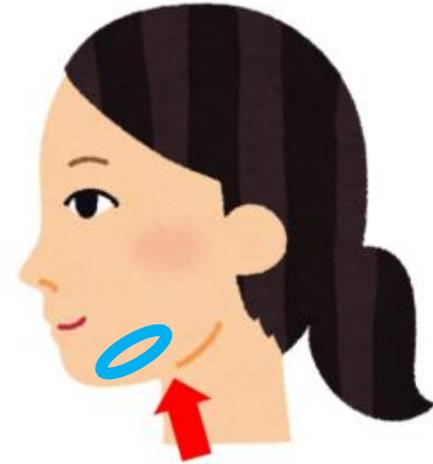
頬に指をそろえて当て、
後ろから前に
円を描くように動かす

②顎下腺マッサージ



顎の内側を
耳の下から顎の先に向かって
指先で押していく

③舌下腺マッサージ



両方の手の親指をそろえて
顎の下に当て、
ゆっくりと押し上げる

本当にこれをただやるだけでいいの？

唾液腺の分泌量

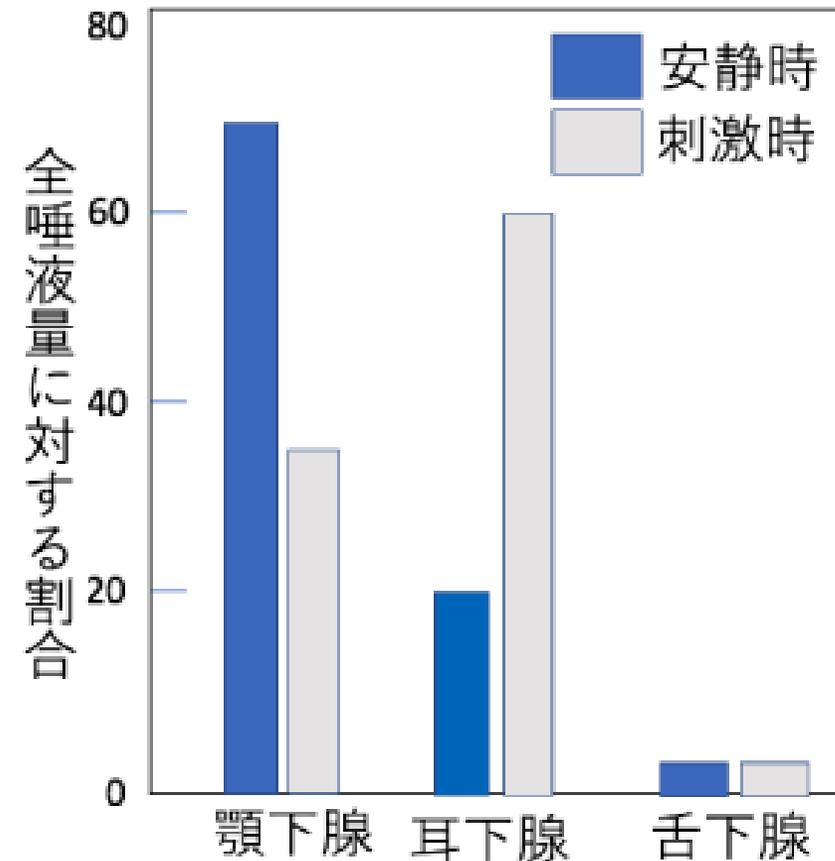
- 1日の分泌量は？

1. 300～500ml
2. 600～800ml
- ③ 1～1.5L

- 安静時⇒顎下腺が多い。
- 刺激時⇒耳下腺が多い。

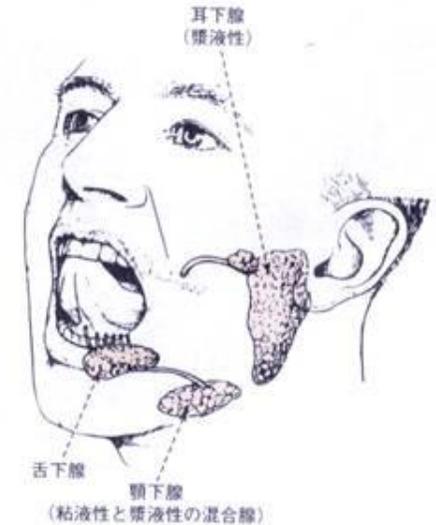
食事前や会話の乾燥には耳下腺を刺激

就寝時・普段の乾燥や予防には顎下腺・舌下腺にも意識を！



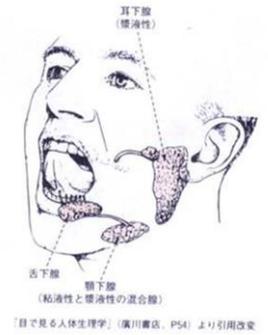
耳下腺

- 唾液は上奥歯の根元から分泌
- **胸鎖乳突筋**に付いている。
- **頬筋**、頬を貫いている。
 - ⇒ 運動時に刺激されやすい。
 - ムセ（誤嚥）予防に食事前に刺激するとよい。



〔目で見える人体生理学〕（廣川書店、P54）より引用改変

顎下腺、舌下腺



- 舌の底から分泌（**粘膜表面の保護のため**）
- 分泌速度が遅く、**粘度は2～3倍**
→**朝の口のネバネバ**

- **顎舌骨筋、顎二腹筋**の周りにある。
- **浅頸筋膜**に覆われている。

頸筋膜

耳下腺、顎下腺、咀嚼筋（舌骨を動かす）、
胸鎖乳突筋、広頸筋、僧帽筋、大胸筋、三角筋、
肩甲骨の上部、鎖骨



筋肉を覆って繋ぎ
滑らかに筋肉を動かす役割



筋膜ストレッチ
筋膜リリース

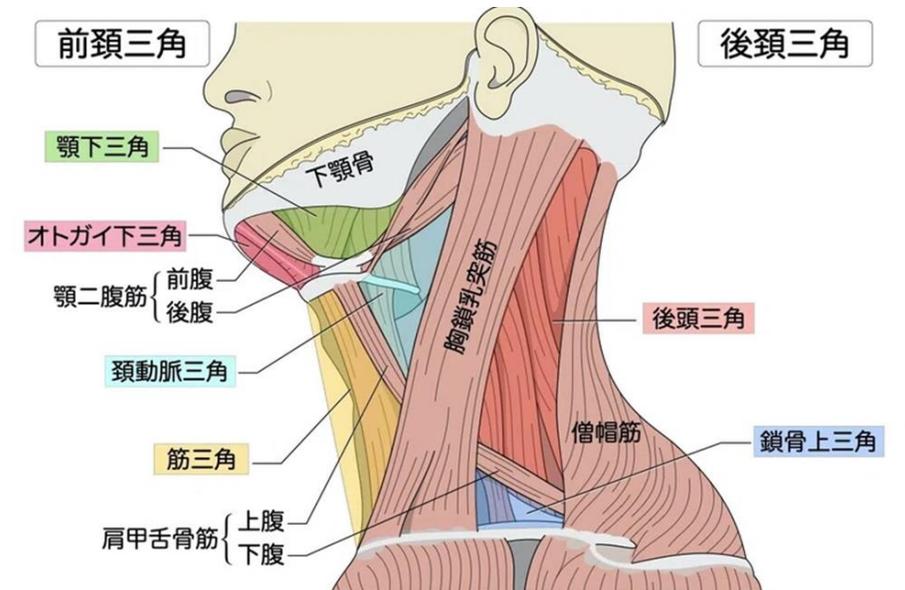
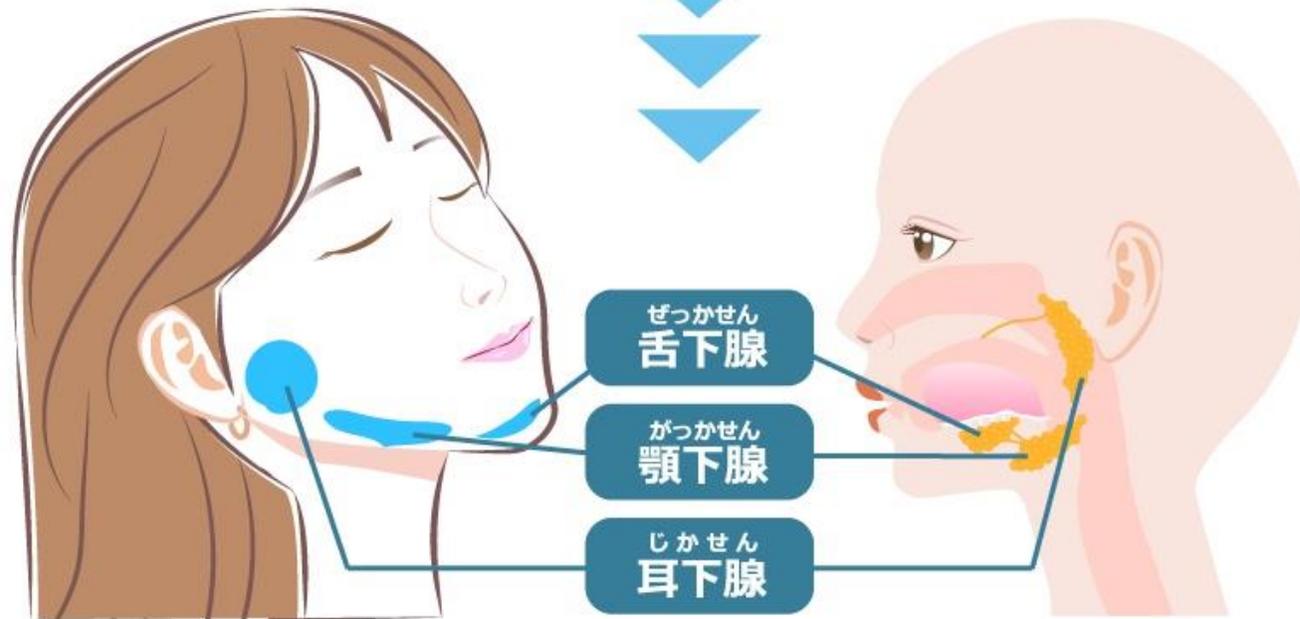


正常の筋膜

固まった筋膜

唾液腺を刺激してみましよう！

唾液腺の場所



運動の前には少し水を飲む、うがいをするなどで口を潤してから行うと効果的です

頸筋膜ストレッチ（前）

首の病気がある方は、
主治医に許可をもらってから
行いましょう！



①両手を軽く握って拳で鎖骨を下に引っ張る



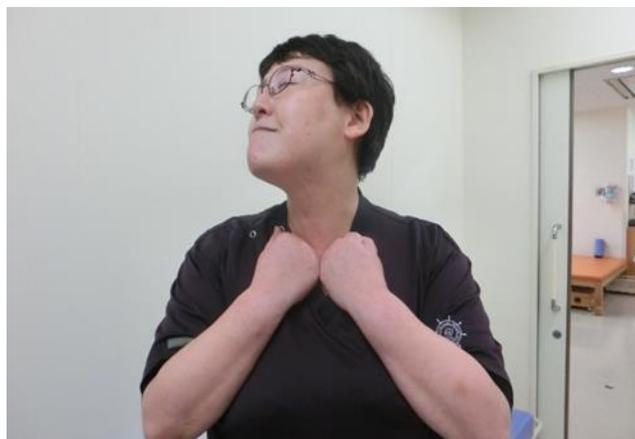
②顎を天井に突き出し、さらに鎖骨を下に引っ張る

頸筋膜ストレッチ（前）

首の病気がある方は、
主治医に許可をもらってから
行いましょう！



③顔を右に向け、顎を天井に突き出す



④顔を左に向け、顎を天井に突き出す

頸筋膜ストレッチ（横）

首の病気がある方は、
主治医に許可をもらってから
行いましょう！



①片手を肩の上に乗せる

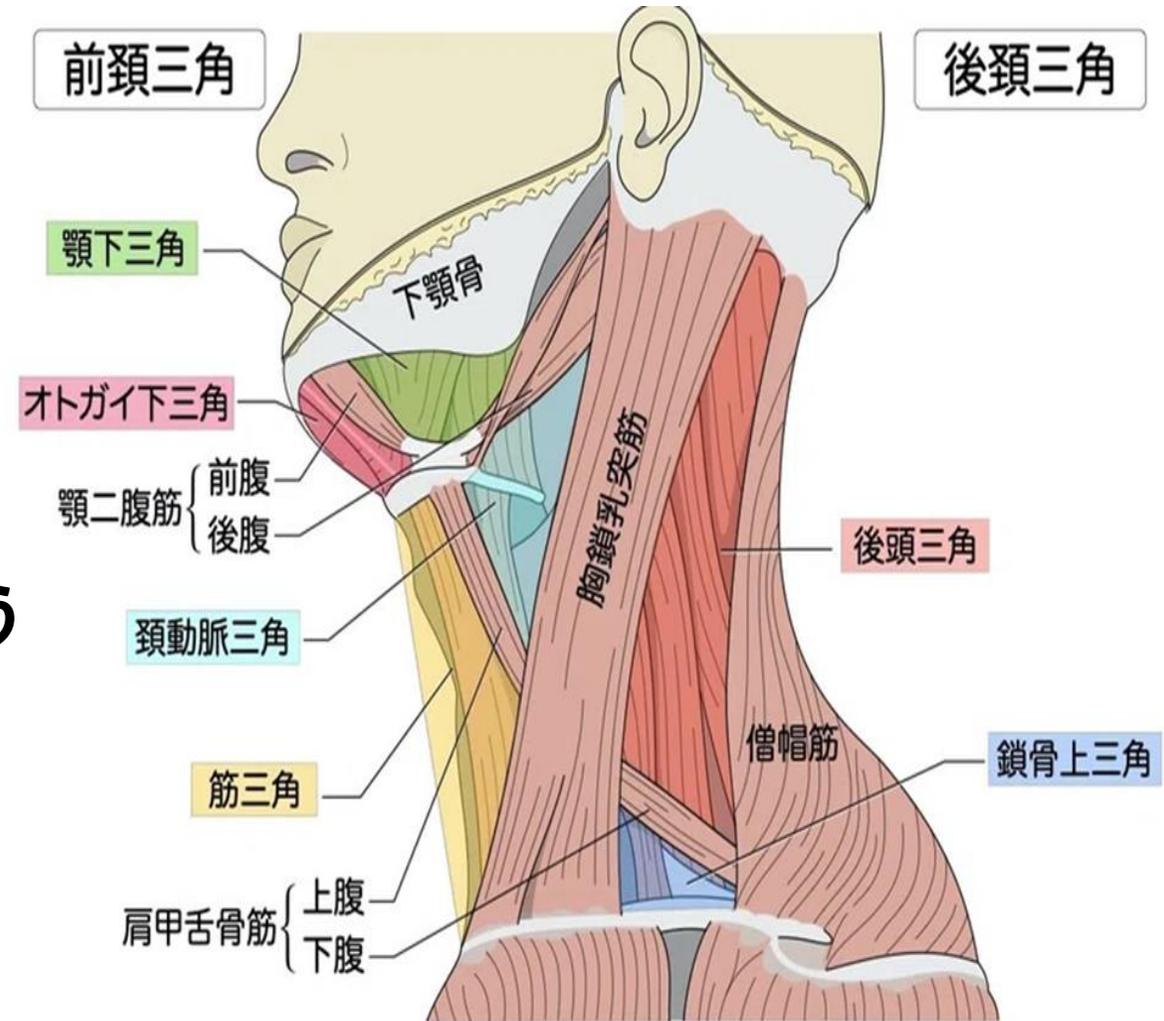
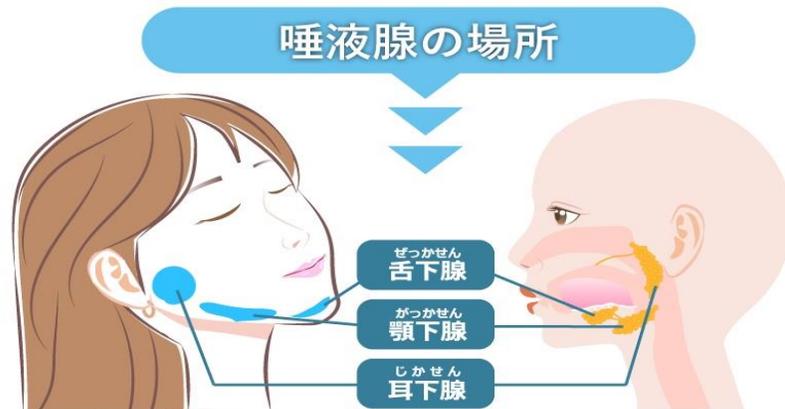


②耳を天井に突き出し、さらに肩を下に引っ張る

耳下腺のマッサージ

- 胸鎖乳突筋
- 耳
- 頬

を手のひらや摘んで伸ばしましょう

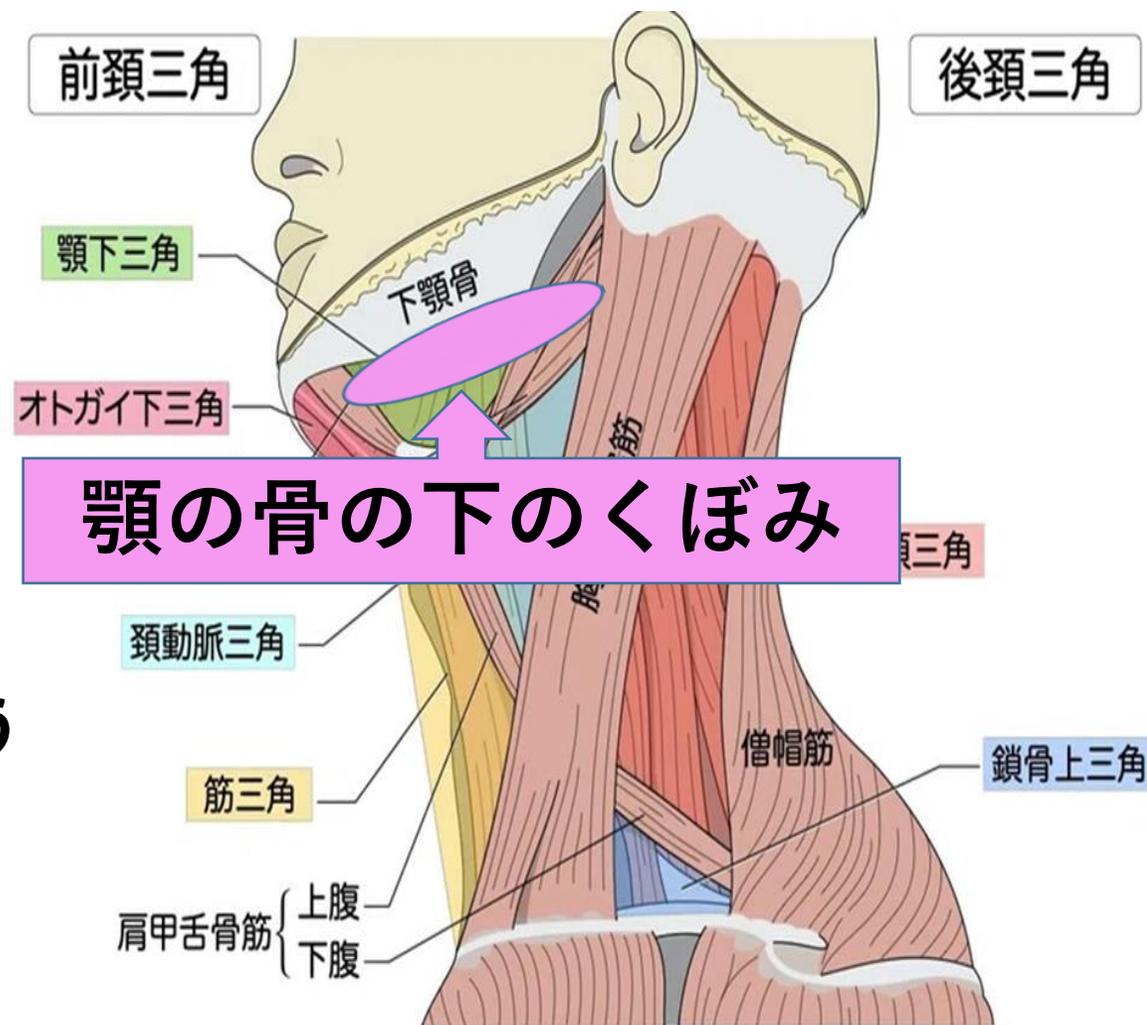
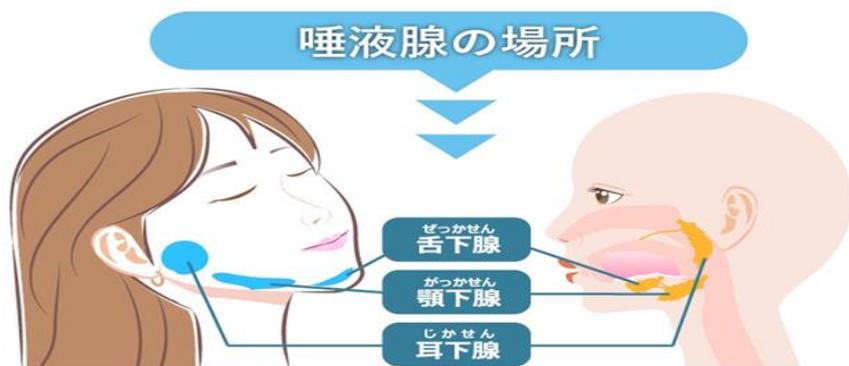


顎下腺のマッサージ

・下顎骨

①親指か握ったこぶしで
耳の付け根から顎先まで
軽く押しましょう

②皮膚を引っ張って伸ばしましょう

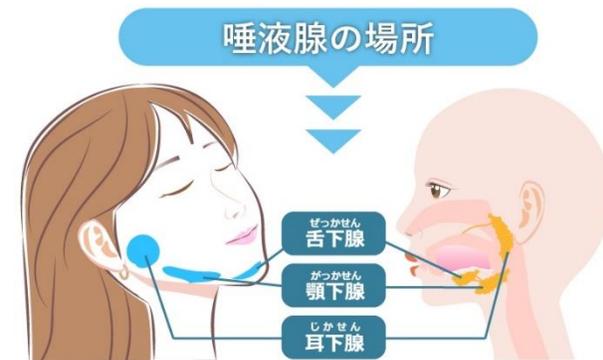
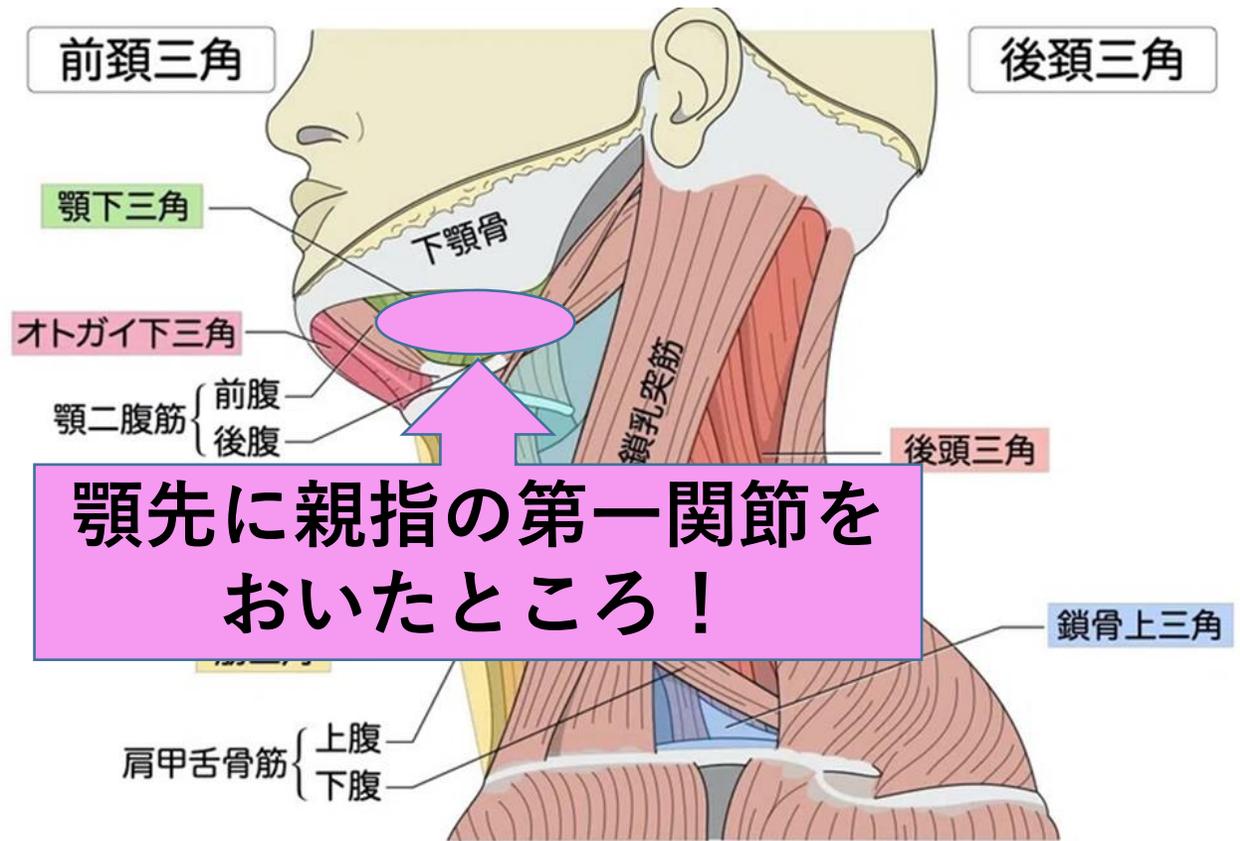


舌下腺のマッサージ

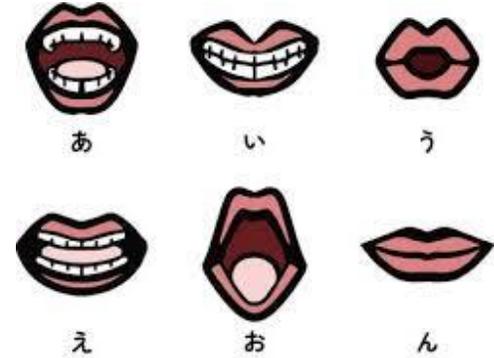
・舌の根元

喉仏の上の柔らかい肉の部分を
頭のほうに向かって上に
軽くマッサージしましょう

喉仏の骨に当たらないように
後ろに押さないように注意！



口を大きく動かしましょう



• 『あ』 『い』 『う』

• 舌を動かす

上・下・右・左・ぐるっと回す・歯の裏側をたどる



• 頬を膨らめます



唾液腺全体を刺激します
誤嚥予防にも効果あり！

少しでも皆様の日常に役立てば幸いです。

ご清聴どうもありがとうございました。

