

プログラム 2(7) 『だ液を出しましょう』

【講師】

生活目標	口の渇きを予防しよう			
目的・効果	だ液の効能			
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
15分	講話・勉強会			資料

注意点など

1. だ液の必要性について説明

- だ液は99%以上が水分。残りの1%ほどに、抗菌、免疫、消化などに関わる重要な成分を含む。
- だ液には、「口の中をきれいにする」、「歯ぐきや粘膜を守る」、「味を感じる」、「消化を助ける」、「身体を守る」、「傷口を早く治す」、「がんの予防」、「老化防止」等の効果がある。
- だ液の量が減って、口腔内が乾燥した状態になると、話しづらくなったり、乾いた食べ物が食べづらくなったりするほかに、歯周病、むし歯、口内炎、味覚障害等の病気を引き起こすことがある。

2. マッサージのやり方の説明

- 程よい力加減で行う。
- 耳下腺のマッサージ
指全体で、耳の前、上の奥歯のあたりを、後ろから前に円を描く。
- 顎下腺のマッサージ
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下までを順番に押す。
- 舌下線のマッサージ
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。

3. マッサージの実施

- みんなで場所を確認しながらやってみる。

4. 説明のポイント

- マッサージをして、だ液が出ている感覚があるか確認する。
- 優しくマッサージする。強くしすぎると痛みが出る場合もある。

