

# プログラム 2(7) 『だ液を出しましょう』

【講師】

<b>生活目標</b>	口の渇きを予防しよう			
<b>目的・効果</b>	だ液の効能			
<b>所用時間</b>	<b>活用方法</b>	<b>機能制限</b>	<b>運動姿勢</b>	<b>必要物品</b>
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。

