



唇を閉じ、唇の内側で舌をグルグル回す（右回り・左回り数回ずつ）



頬をふくらませる



左頬をふくらませる



右頬をふくらませる

耳下腺のマッサージ



顎下腺のマッサージ



舌下腺のマッサージ



唾液腺をマッサージして、唾液の分泌を促しましょう