



## 唾液の分泌を促すマッサージと体操

### 唾液腺マッサージ

痛くない程度の力でやさしく押しましょう。起床時・食事前・就寝前が効果的です。



耳下腺

人差し指を耳たぶの下に当てて、後ろから前へ回す



顎下腺

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあご先まで数カ所を押す



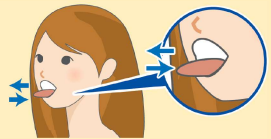
舌下腺

人差し指を耳たぶの下に当てて、後ろから前へ回す

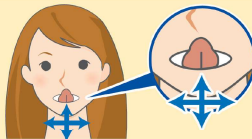
### 舌の体操

舌を動かして唾液の分泌を促します。お口が渇いたときや食前がオススメです。

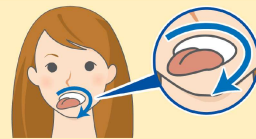
#### 舌を出して行う体操



思い切り舌を出し、ひっこめを繰り返します。

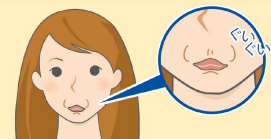


舌を上下左右に大きく動かします。

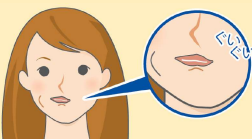


唇の外側をなめるように舌を回します。

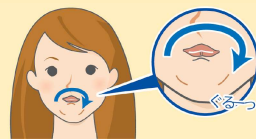
#### 口の中を舌で押す体操



舌で上下の唇を押します。



舌で左右のほおを押します。



舌を口の中で回します。

## KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2023  
5

夏も近づくと「八十八夜」という童謡でも歌われているように、立春(2月4日頃)から88日目の5月の始め頃を八十八夜といい、この時期が新茶の摘み頃になります。寒い冬を耐え養分を蓄えたお茶の新芽は、栄養分や旨味が多く含まれていて「新茶を飲むと長生きができる」ともいわれています。

私たちがよくいただく緑茶(煎茶)は、摘んだ茶葉を蒸してからいくつかの工程を経てから、乾燥させて出来上がります。実は同じお茶の葉からできるものが、紅茶や烏龍茶なのはご存知でしたか?紅茶は完全発酵・烏龍茶は半発酵をしたもので、同じお茶の葉から出来ているのに、色や味、香りも全くちがうものになります。

私はよくお抹茶をいただくのですが、お抹茶もまた煎茶とは少し作り方が違います。お茶の葉は同じですが、お日さまを当てないようにカバーをかけて育てた新芽を使います。そして茶葉を加工する際も煎茶とはすこし違い、蒸し時間は煎茶より七割ほど短く、揉む工程をせずにすぐに乾燥をさせます。その後茶葉を冷暗所で秋まで寝かせ熟成させます。このように成育の時点で日光を遮ることで渋みが少なくなり、熱を加える時間や工程を抑え、さらに半年熟成させることで色鮮やかで香りや旨味がしっかりと凝縮した茶葉になります。

茶道では11月になると壺から茶葉を取り出し石臼で挽く行事があり、やっとそこで初めて新茶をいただけることとなります。新茶のお抹茶は旨味や香りが絶品ですので、秋になりましたら抹茶の新茶を探してみたいはいかがでしょうか。

すこし話がそれましたが、旬の栄養をたっぷり含んだ新茶のフレッシュな味わいを楽しめるのは今の時期だけですので、ぜひ積極的に緑茶をいただいでみてください!(ム)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。  
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

**こみや歯科** ☎ 03-5699-8888 〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F  
インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>  
ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp> E-Mail >> [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)