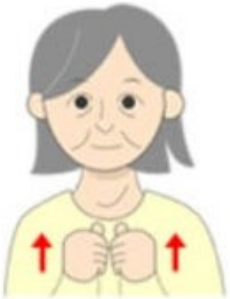




a. 耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)



b. 顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)



c. 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から(各5回ずつ)手を突き上げるようにグーツと押す。(10回)