



# はは歯クラブだより



NO.68 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザに気をつけてくださいね。今回は風邪、インフルエンザの予防に効果をあげている「あいうべ体操」についてです。

口をポカンとあけていませんか？口で息をするとバイ菌が直接からだの中にはいり病気になるやすくなりますし、歯並びも悪くなります。「あいうべ体操」をしつかり続けている人は自然と鼻で息ができるようになり、口の周りや舌の筋肉がきたえられ体の中にバイ菌も入りにくくなり、また健康な歯並びの生育にも貢献します。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

あ



口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします

●できるだけ大きさに、声は少力でOK！

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート！

べ



●あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

※福岡の内科医、みらいクリニックの今井一彰先生が考案されました。

顔の表情筋をきたえることとなりますので、小顔効果、アンチエイジングにも効果が期待できます。お母様方も一緒にしてみてもはどうでしょうか。

※ 学校でのフッ素洗口は無料で実施できます！

〈文責：日本小児歯科学会認定小児歯科専門医 行成哲弘〉  
詳しくは、「みらいクリニック」のホームページをご覧ください。