



はは歯クラブだより



NO.78 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いています。体調を崩さぬよう気をつけてくださいね。

以前ご紹介した、「あいうべ体操」を覚えていますでしょうか？

「口を閉じれば病気にならない」と、この体操を考案された今井一彰先生もおっしゃっています。



鼻ではなく口で呼吸をしていると、直接バイ菌がからだの中にはいり、病気になりやすくなります。さらには歯並びも悪くなります。しっかりあいうべ体操を継続し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、からだ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 ●できるだけ大きめに、声は少しで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

ちなみに「きらきら星」の歌にあわせて体操をすると12セットすることができます。ただ体操をするだけでは継続するのは難しいと思うので、好きな歌に合わせて試みてはいかがでしょうか？

顔の表情筋を鍛えることによって小顔効果やアンチエイジングにも効果が期待できます。お子さんだけでなく、ご家族みなさんと一緒にしてみてください。

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。
今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。

〈文責：歯科衛生士 池本真実〉