



はは歯クラブだより



NO.90 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・矯正歯科です。

こんにちは！

最近一段と寒くなり、風邪やインフルエンザの流行が言われていますね。免疫力を高めて、風邪などひかないようにしたいものです。



そこで「あいうべ体操」をご紹介したいと思います。

あいうべ体操とは、**鼻で呼吸をできるようにお口のまわりの筋肉を鍛える**体操です。

今こども、大人に関係なく、お口で呼吸をしている人が多いようです。

気づくとお口がポカンと開いていませんか？

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

お口で呼吸をしていると、バイキンを直接吸い込むため、病気になりやすいです…
風邪予防だけでなく、アンチエイジングにも効果がありますので、
ぜひご家族で楽しく習慣にしてください！

※学校でのフッ素は無料で実施できます！



〈文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉