



はは歯クラブだより



NO. 96



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。以前ご紹介しましたが、
風邪、インフルエンザ予防に「あいうべ体操」はいかがで
しょうか？



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。しっかり体操を続けている人は自然と鼻で息が
できるようになるので、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カアップ		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。

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。好きな歌に合わせてすると楽しく継続することができますよ！

さらに、顔の表情筋が鍛えられ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、ご家族みなさんで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〉