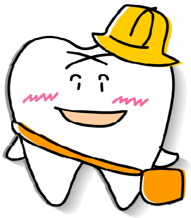
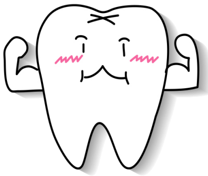


はは歯クラブだより



NO. 108

こんにちは！医療法人ゆきなり小児・矯正歯科です。
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　い　う　べ

口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします
- できるだけ大げさに、声は少しでOK！
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート！
- 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

毎日続けると、お口が閉じやすくなります。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！

〈文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士　池田友紀〉