



# はは歯クラブだより

NO.156

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！

一段と寒さが増してきましたね。風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスに罹らないよう、自己免疫をあげることが予防となります。

免疫力を上げる「あいうべ体操」をご存知ですか？

あいうべ体操とは、免疫力を高める効果のあるお口の体操で、お口ぼかんを改善するトレーニングでもあります。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ		口と鼻は病気の入口
あいうべ体操カード		
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

口呼吸を鼻呼吸に改善することでウイルスが身体の中に入りにくくなります。

自然と鼻呼吸ができるよう、「あいうべ体操」でお口の周りの筋肉をアップさせましょう！ お顔周りの筋肉を動かす体操ですので、アンチエイジングにも効果があるとされています。

とても簡単な体操なので、今日からご家族皆さんで始めてみてくださいね。

詳しくはホームページをご覧ください。「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。  
〈文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉