



# はは歯クラブだより



NO. 180 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

コロナに加え、インフルエンザも流行期に入ったとのことです。今まで以上に手洗い、うがい、アルコール消毒とできるだけ対策をとりたいですね。

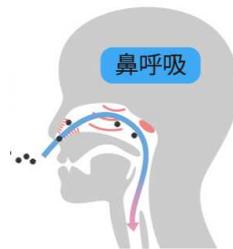
『あいうべ体操』は簡単なお口の体操で、お口ぽかんの改善や、免疫力を高める効果があります。口呼吸を鼻呼吸に改善することでウイルスが身体の中に入りにくくなります。



口呼吸

<口呼吸の場合>

- 冷たく乾燥いた空気が粘膜を痛める
- 口の中が乾燥し悪玉菌が増殖する



鼻呼吸

<鼻呼吸の場合>

- 繊毛と粘膜によって異物がブロックされる

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



あいうべ体操を毎日続けることでお口周りの筋力がアップし、自然と鼻呼吸ができるようになります。ただし、ひとつひとつのお口の形をしっかりと作ることが大切です。鼻呼吸にするとお口の中の唾液の量を維持し、唾液の力をフルに使うことができるので、虫歯予防や歯周病予防、口臭、着色の予防効果に繋がります。また、病気の予防効果だけでなく、小顔効果などのアンチエイジングにも効果があるのでぜひご家族で今日から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：歯科衛生士 中村理紗>