



はは歯クラブだより



NO.195 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

こんにちは！

インフルエンザが猛威を振るっていますね。手洗い、うがいなどでしっかり対策し、風邪の症状がある場合はマスクの着用で他の人に移さないことも大切です。

また自分の免疫力を上げることも病気になりにくくなります。
はは歯クラブだよりでも何度かご紹介している「あいうべ体操」
継続できていますか？

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		

普段からお口がポカンと開いているようなら、お口の周りの筋肉が弱いのかもかもしれません。口呼吸はウイルスがそのまま身体の中に入るため風邪など引きやすくなります。あいうべ体操でお口の周りの筋肉を鍛えることで鼻呼吸になり、免疫力アップが期待されます。

口呼吸ができるようになるとアトピーや関節リウマチの改善、また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1日30回続けてみてください。

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＞