



はは歯クラブだより



NO. 179



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！

一気に寒くなってきましたね。寒さに慣れていないこの時期は風邪を引きやすく、免疫も下がりがちです。



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、お口ぼかみ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		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			

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。

新型コロナやインフルエンザに罹らないためにも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！

とても簡単な体操です。

今日からご家族皆さんで始めてみてはいかがでしょうか。



詳しくはホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。

<文責：歯科衛生士 池田友紀>