



# はは歯クラブだより



NO.135 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・矯正歯科です。

今年も残りわずかとなりましたが、みなさん体調は崩されていないでしょうか？今回は、インフルエンザや風邪予防にもなる「あいうべ体操」についてお話しします。



あいうべ体操とは、免疫力を高める効果のある簡単なお口の体操で、「お口ぽかん」を改善するトレーニングでもあります。最近では、テレビなどでも紹介されており、各地の学校でも行われているようです。

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 ●できるだけ大きめに、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バイキンが身体の中に入りにくくなります。



「あいうべ体操」は口を動かすだけの体操なので、体力のない幼児やお年寄りでも簡単に行うことができます。ぜひ、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。  
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。  
〈文責：歯科衛生士 濱崎華果〉