



# はは歯クラブだより



NO.144 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。

こんにちは！



インフルエンザと新型コロナの同時流行が懸念されていますね。  
予防のためにも、今から免疫力をアップさせましょう。



免疫力を上げる「あいうべ体操」をご存じですか？

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。

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		

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。



「あいうべ体操」は口を動かすだけ簡単な体操です。  
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：小児歯科認定歯科衛生士 池田友紀＞