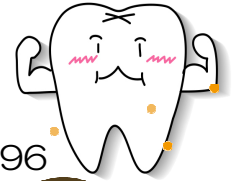


はは歯クラブだより



NO. 196



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。



こんにちは！

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。十分に気をつけていても罹ってしまうこともあります。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の対策をとりたいですね。

また免疫力をあげることも病気の予防、改善に繋がります。あいうべ体操をご存知ですか？免疫力を高める効果のある簡単なお口の体操で、お口ぼ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、声は少しく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。

毎日続けていくとお口の周りの筋肉がアップし、自然と鼻呼吸ができるようになります。ただし思いっきり、ひとつひとつしっかり形を作ることが大切です。鼻呼吸になるとアレルギーやアトピーが改善されたりアンチエイジングにも効果があると言われています。ぜひご家族で今日から始めてみて下さいね。

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：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>