

今回のテーマは『あいうべ体操』です。

お子様のお口がポカンと開いていませんか？こうした子ども達は口呼吸をしている傾向にあります。口呼吸は病気にかかりやすくなったり歯列不正にもつながります。

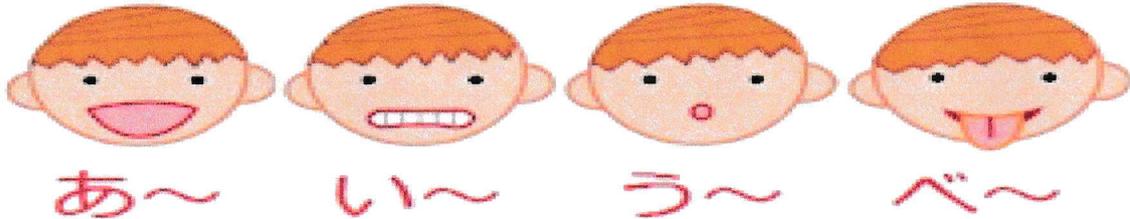
そこで今回は、簡単に出来て低位舌の改善につながり鼻呼吸を促せる

あいうべ体操をご紹介します。

【あいうべ体操とは】

お口の周りの筋肉を鍛えて舌を適正な位置に戻すことで、口呼吸を鼻呼吸へと矯正する体操です。口呼吸の習慣を鼻呼吸に変えることで、むし歯・歯周病・口臭などお口の問題だけでなく、インフルエンザ・カゼ・高血圧・アトピー・花粉症・リウマチなど様々な症状を改善する可能性があります。

【あいうべ体操やり方】



- 1) 「あー」と口を大きく開く、普段より大きめに
- 2) 「いー」と口を大きく横に広げる、首に筋が張るくらいまで
- 3) 「うー」と口を強く前に突き出す、しっかり前に突き出します
- 4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす、顎の先をなめる感じで

- ・できるだけ大きめに、声は少しでもOK!
- ・1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- ・1日30セット(3分間)を目標にスタート!
- ・あごに痛みがある場合は、「い〜う〜」でもOK!



大人の方の場合はフェイスラインが引き締まったり頬のリフトアップ効果なども得ることができます。親子で一緒に楽しく体操をしてみてください。