

あいうべ体操をしてみよう

いつもお口をポカンとあけて口で呼吸していませんか？

口呼吸・・・百害あって一利なし！！

- ・・・ウィルス感染や細菌感染しやすく体調を崩しやすい
- ・・・口臭の原因に
- ・・・むし歯・歯周病になりやすい
- ・・・歯並びにも影響が
- ・・・いびき・睡眠時無呼吸症候群



～お口がポカンとあいてしまうのはお口の筋力が足りないせいかも～

あいうべ体操でお口の筋力アップ

★口を大きく「あーいーうーべー」とできるだけ大きき動かします。声は少しでOK

★いつでもどこでも思い出したときにやってみよう

①



あー

大きなお口で

②



いー

口を横に広げる

③



うー

唇を突き出すように

④



べー

舌べろを下にのばす

1日最低30セットやってみましょう

※自分でお口を閉じ鼻で呼吸する事を
こころがけましょう

※舌は正しい位置につくよう意識しましょう

※顎が痛む方は無理をしないでください



正しい舌の位置