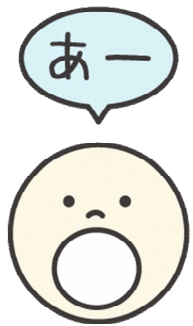
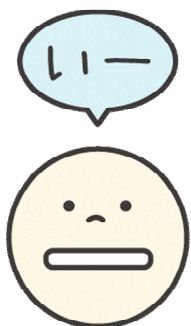
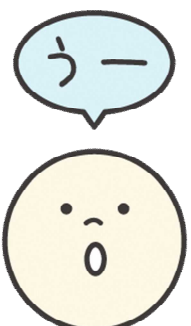
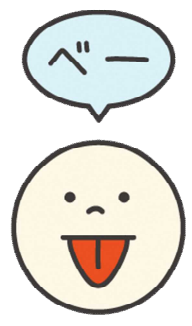


口から始める
健康づくり!

～ “子ども” も “大人” も、みんなでやってみよう!～ 「あいうべ体操」

あいうべ体操は、お口の周りや舌の筋肉を鍛えたり、だ液の分泌を増やす効果があり、虫歯、歯周病、誤嚥を予防します。また、舌の位置を正常にすることで、口呼吸から鼻呼吸に改善し、口呼吸でおこる口の乾燥や病気を予防します。

「あいうべ体操」の効果
●虫歯予防 ●歯周病予防
●誤嚥予防 ●風邪など感染症の予防

| | | | |
|--|--|---|---|
|  <p>「あー」と口を大きく開ける</p> <p>*のどの奥が見えるように大きく開けましょう</p> |  <p>「いー」と口を大きく横に広げる</p> <p>*前歯が見えるように横にしっかりと開きます</p> |  <p>「うー」と口を強く前に突き出す</p> <p>*唇をとがらせて思い切り前に突き出しましょう</p> |  <p>「べー」と舌を下に伸ばす</p> <p>*舌の先を顎の先まで伸ばすつもりで、少し強めに行いましょう</p> |
|--|--|---|---|

やってみよう!

- 口を「あー」「いー」「うー」「べー」と動かします
- できるだけ大きく 声は出さなくてもOKです!
- 1セット 5秒程度のゆっくりとした動作で
- 1日 30セットを目標に毎日続ける!

*口が開きにくい人や顎関節症で痛みのある人は回数を減らすか、「いー」「うー」のみを繰り返し、無理をせずに行いましょう!

ポイント

「継続」することが大切!

すきま時間を見つけて、いつでも!どこでも!やってみましょう!

- ★食後に
- ★入浴中に
- ★テレビを見ながら
- ★親子で など