

あいうべ体操をご紹介します

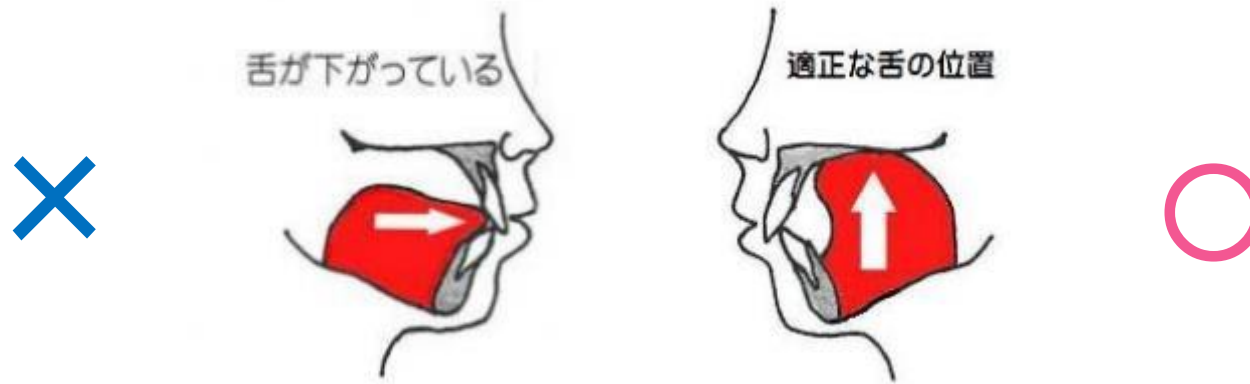
生協王子歯科

あいうべ体操って何？

- ▶ あ「い」「う」「べ」の口で舌を鍛えて口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操です
- ▶ 口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。そのため、「あいうべ体操」をしっかりと継続している人は、自然に鼻で呼吸ができるようになり、症状が改善していくことがあります。
呼吸は生まれてから死ぬまで一時も休むことなくしなければなりません。
一日の呼吸回数は何と2万回。
それを鼻からする鼻呼吸なのか、口からする口呼吸なのかで驚くほどあなたの体が変わっていきます。

舌の位置

- 低位舌（ていゐぜつ）...舌が低い位置、または前方にある
→舌は本来、口蓋についでいるのが正しい

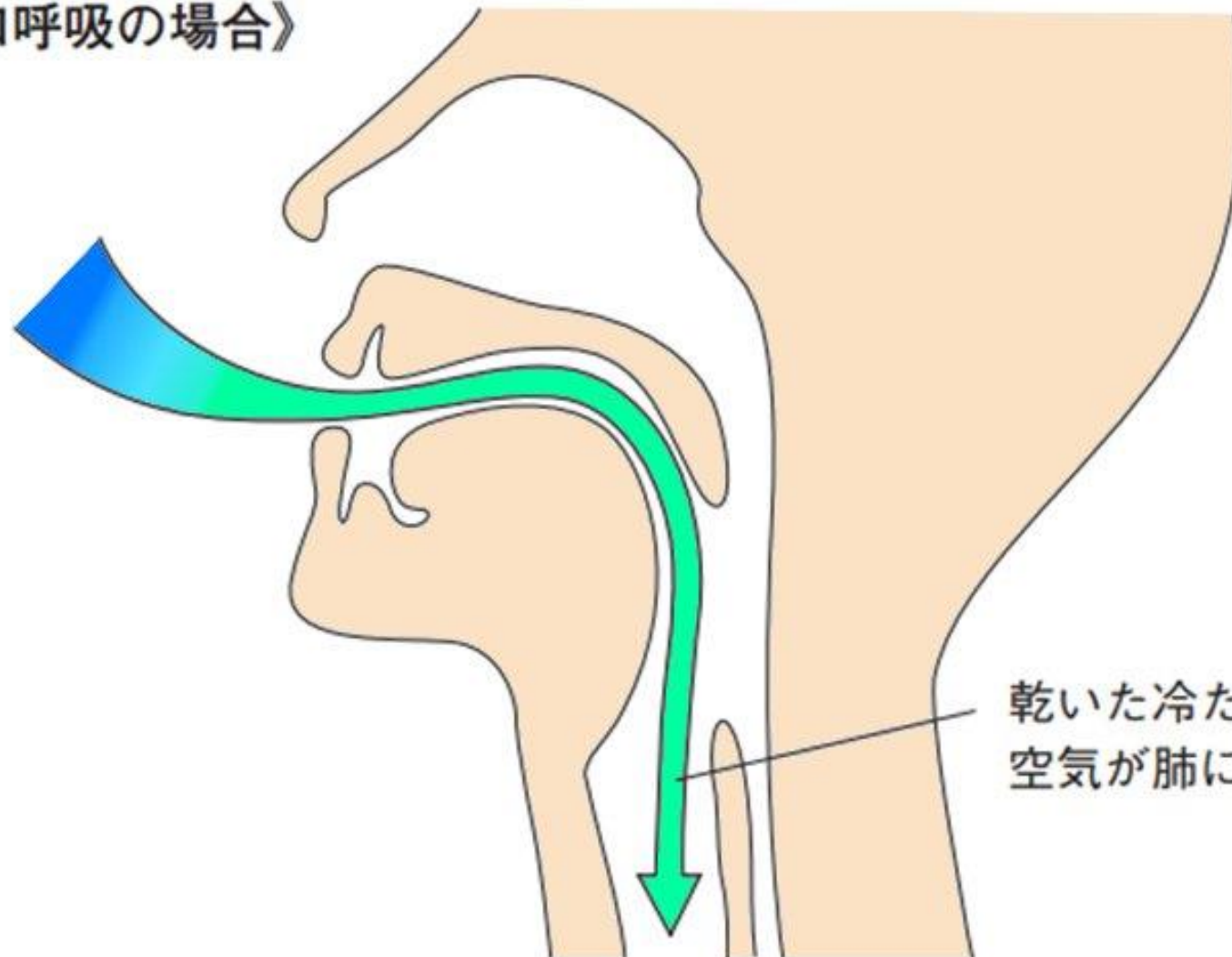


○唇を閉じて、舌は口蓋についでいます

上下の歯は咬み合わせず鼻で呼吸。しかし、舌の位置や呼吸の仕方を意識している人は少ない。

鼻呼吸と口呼吸の違い

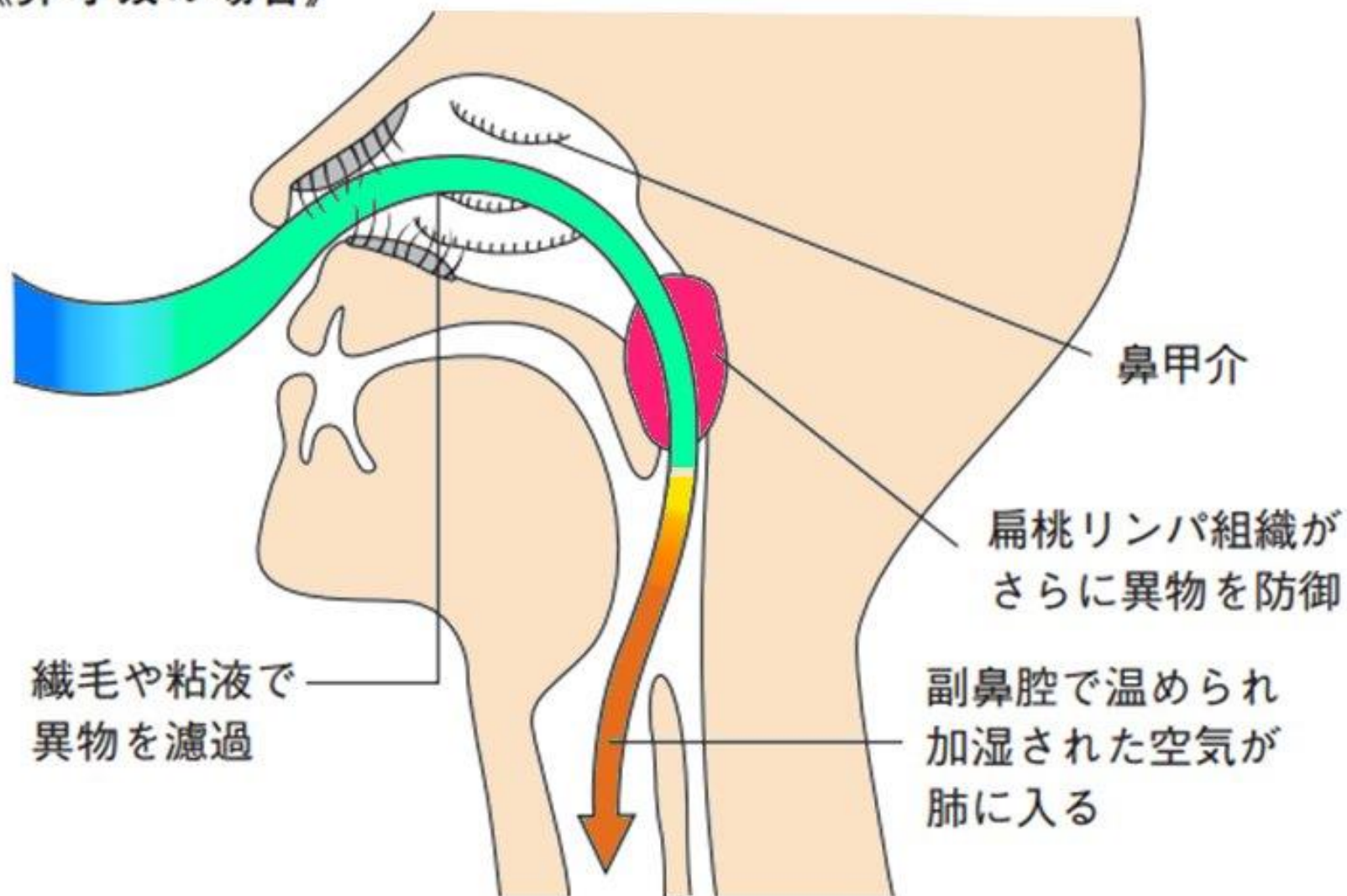
《口呼吸の場合》



乾いた冷たい
空気が肺に入る

鼻呼吸と口呼吸の違い

《鼻呼吸の場合》



こんな方におすすめ

▶ こんな職業の方におすすめ

- 子供の教育に携わっている方（保育園・幼稚園・小中高校の先生）
- 子供の運動・習い事に携わっている方（部活動コーチ等）
- 高齢者施設で働いている方（介護士・理学療法士・作業療法士）
- 従業員に病気にかかってほしくないと思う経営者や管理職
- 歯科医師

こんな症状の方におすすめ

- ▶ なんとなく不調・だるい方
- アレルギー性疾患（花粉症、喘息、アトピー性皮膚炎など）で困っている方
- リウマチの方
- 歯並びが悪い方
- いびきがうるさい方
- 唇が渴いている方
- 無意識時、口が開いている方（例：テレビを見ている時・寝ている時など）

こんな想いの方におすすめ

- ▶ 世の中の役に立ちたいと思っている方
- 元気に人生を全うしたい方
- あまり薬に頼りたくない方
- 自分で体調管理ができるようになりたい方

～あいうべ体操は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、
食いしばり、口呼吸を防止します～

4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回

①



あ

口を大きく開ける。

縦の楕円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開ける。

②



い

口を横に開ける。

ほおの筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいに。

③



う

口をとがらせる。

思い切り唇を前に突き出すようにする。

④



べ

「べ～」と舌を伸ばす。

舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出