

けんせい歯科ニュース

No.24

2016年11月発行

～やってみよう！あいうべ体操～

けんせい歯科 歯科医師 新原 陽子



次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



あいうべ～を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう！

出典 <http://matome.naver.jp>

- 「あいうべ体操」は口の周りの筋肉を鍛えることで口呼吸を鼻呼吸にし、さまざまな病気の改善に役立ちます。
- 考案されたのは福岡市の「みらいクリニック」院長の今井一彰医師（内科）です。
http://mirai-iryuu.com/mc_aiube.html
- 「あいうべ体操」を続けることで、インフルエンザ・いびき・小顔・口臭・歯ぎしりに効果があり、もちろん個人差はありますが、皮膚炎・アレルギー性鼻炎・アトピーも改善することがあるようです。
- これからますます寒くなります。今年の冬は「あいうべ体操」で健康に過ごしましょう。

