



# たるみ歯科通信

2020年7月号 No.115

こんにちは。歯科助手の坂口です。  
早いもので今年ももう半分が過ぎました。梅雨が終わるとすぐ夏がやってきます。  
コロナに負けずに暑い夏を乗り切るために、しっかり食べてスタミナをつけたい  
ところです。我が家ももう少し落ち着いたら外食を再開しようと思っています。

今月の通信は、  
「**口元のトレーニング**」についてお話しします。



## 全身の健康の衰えはお口の衰えから！

何十年と歳を重ねていくと、お口の中の感覚や噛む力・飲み込む力などの機能が  
少しずつ弱っていきます。

このようなお口の衰えを放置すると、おいしく食事をしたり、  
楽しくおしゃべりをしたりすることができなくなって、  
心身の活力低下にもつながってしまいます。



そうならないようにお口まわりの筋肉や舌をきたえて  
お口の機能をしっかり維持していきましょう。

そんなトレーニングの中でも、今回は道具を使わずにおうちで簡単にできる、  
「**あいうべ体操**」をご紹介します。

## 「あいうべ体操」でお口の機能の維持・改善を！

「あいうべ体操」は口元の筋肉と舌をきたえることで、お口をしっかり閉じて、  
「**口呼吸**」を「**鼻呼吸**」にするための**トレーニング**です。

最近、メディアでも注目されているので、ネットで検索するとたくさんの情報が  
出てきます。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は病気の入口
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しくらいOK！
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってみてください		

「あいうべ体操」をすると、お口の機能が改善するだけでなく、鼻呼吸をすること  
で免疫力が上がり、風邪やインフルエンザ、コロナウィルスといった感染症への  
予防効果もあります。さらにお口をしっかり閉じることで、お子様の歯並びや  
噛み合わせにもいい影響があります。

**ご家族皆さんで「あいうべ」実践してみてください！**

## たるみからのお知らせ

★ 院内研修のため **17日(金)午前**は **休診** といたします。

