



歯っぴー通信



2022年
8月

TORITSUKASEI MINAMIGUCHI DENTAL CLINIC 都立家政南口歯科

あいうべ体操はあらゆる病気の原因治療につながります

「あいうべ体操」とは福岡県にある「みらいクリニック」の院長、今井一彰さんが考案した口を積極的に動かし、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操のことで、

「あいうべ体操」で期待される、たくさんのお口や身体の効果は以下の通りです。

- ✓ **口呼吸改善**.....口周りや舌の筋肉が鍛えられ、舌の位置が改善
- ✓ **免疫力アップ**.....口呼吸が改善されて鼻呼吸になることで様々なバイ菌や病原菌の侵入を防ぐことができる
- ✓ **口内環境改善**.....唾液の分泌が促されるので、口の中をより清潔な状態で保つことができる
- ✓ **虫歯予防**.....唾液が増えることで口の中の乾燥を防ぐことになり、歯周病や虫歯予防にも効果的
- ✓ **小顔効果**.....口周りの筋肉が刺激されることで、顎のフェイスラインが引き締められます



お口の健康レシピ

ヘルシーレシピより

サイコロカレー

【材料(2人前)】【分量】

- 豚肉(薄切り).....60g
- 片栗粉.....適量
- たまねぎ.....60g
- にんじん.....40g
- ごぼう.....20g
- ヤングコーン(水煮).....20g
- たけのこ(水煮).....20g
- カレールウ.....40g



- (1) たまねぎ、にんじん、ごぼうは1センチ位の角切りにし、下茹でしておく。ヤングコーン、たけのこは1センチ位の角切りにしておく。
- (2) 鍋に350mlの水を加えて煮立たせる。
- (3) 豚肉に片栗粉をまぶし、1枚ずつ丸めて2の鍋に入れ火を通す。
- (4) (3)に(1)を加えひと煮立ちしたら火を止め、カレールウを入れる。
- (5) 器にごはんを盛り、カレーを回しかける。

あいうべ体操のやり方

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は命の入り口
キレイを保つ

- 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ください

参考資料 みらいクリニックHPより

いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は食後に10回、一日30回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然に口を閉じることができるようになります。

こんな症状の方にお勧め

- ・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
- ・口が乾いている方
- ・無意識時、口が開いている方

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。「あいうべ体操」をしっかり継続している人は、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。



院長の挨拶コーナー

「夏風邪にご注意を」

食欲も体力も落ち気味の夏。屋内外の温度の差や、冷たいものの飲み過ぎで免疫力が低下しやすくなります。

夏風邪にかからないように手洗いうがいや十分な睡眠をとって予防することが大切です。健康に夏を乗り切りましょう。



歯学博士 来山修三

東京医科歯科大学大学院修了
香港大学歯学部大学院修了



都立家政南口歯科

DENTAL CLINIC

中野区若宮3丁目17-6メゾンドグリシーヌ 1F

03-5356-8088



QRコードからHPをご覧ください