



# 歯っぴー通信



2020年  
9月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

## 1日数分のあいうべ体操でお口のアンチエイジングできます！

福岡市のみらいクリニックで内科医である今井一彰先生が考案した「あいうべ体操」

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。お口の健康とアンチエイジングが出来ます！やり方は、4つの動作を順にくり返します  
声は出しても出さなくてもかまいません。

- (1) 「あー」と口を大きく開く
- (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
- (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
- (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

(1)~(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。  
一日30回を目安に地道に続けると、  
舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。



かぼれ参照

### お口の健康レシピ

高野豆腐と小松菜の味噌汁  
調理 時間 15分

全国の歯科医師会より

#### 【材料(1人前)】【分量】

高野豆腐	4g
小松菜	30g
煮干し	0.5g
味噌	10g
水	151ml



#### 【作り方】

- (1) 分量の水に煮干をつけておく。
- (2) 高野豆腐は水にもどし、一口大に切る。
- (3) 小松菜は根を切り3cm幅に切る。
- (4) 鍋に(1)を入れ、だしをとり高野豆腐を入れて煮る。
- (5) 高野豆腐が柔らかくなったなら、小松菜を入れ味噌をとき入れる。

噛みごたえのある小松菜  
や高野豆腐を入れ、噛む  
回数を増やし顎を強くする。

### あいうべ体操のやり方



▶口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるまで大きく開きましょう。

▶前歯が見え頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらい、横にぐいっと開きます。しかり開くと首に筋肉のすじが浮き出ます。

▶口をしっかり閉じるための体操です。唇をどがらせて思い切り前に突き出すことで、口周りの筋肉を広く鍛えます。

▶口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやりましょう。強めにやった方が効果的です。

### こんな方にお勧め

- ・口がいつも開いている
- ・何となく疲れやすい、だるい、やる気が起きない
- ・お口が渇く、滑舌が悪い、口の周りに年を感じる
- ・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

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」をしっかり継続している人は、自然に鼻で呼吸ができるようになり、アレルギー性疾患等の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

「今月はお月見の月ですね」

まだ残暑が厳しいですが、夜は涼しいときもあり、十五夜にはススキを飾り、お月見団子を作り、空を見上げて美しい満月を眺めてみましょう。

院長 喜田睦子  
大阪歯科大学卒業



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください