



歯っぴー通信



2022年
8月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

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



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、声は少なくて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
- ・ いびきがうるさい方
- ・ 無意識時、口が開いている方
- ・ 歯並びが悪い方
- ・ 口が乾いている方

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。

デンタルフロスって何？ 使った方がいいの？

歯ブラシでは、とどかない歯間の歯垢や食片を除去する糸状の物で歯周病、むし歯の予防でも効果的です。

デンタルフロスを使った場合と使わない場合では歯垢の取れ具合が違います。歯ブラシのみで磨いた場合、歯垢は全体の6割程度しか取れませんが、デンタルフロスを使うと全体の約8割は綺麗に磨けるようになると言われています。

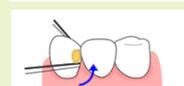
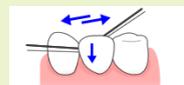
デンタルフロスの種類



ホルダーが付いている方が持ちやすいですが、被せ物や歯と歯の間がきつい部分がある方は、糸が外れなくなってしまう場合があるため、指巻きタイプをおすすめします。

デンタルフロスの使い方

- ① 前後に動かしながら、ゆっくりと歯と歯の間に入れます
- ② 手前の歯と歯ぐきの中に糸が隠れるくらい入れます
- ③ 歯の側面に沿わせて上下に動かし接触点までかき出します。反対側も行います
- ④ 前後に動かしながら糸を外します



いつ通せば良いの？

就寝中は唾液の量が減り、お口の中の細菌が増えやすい環境になるため、夜寝る前の歯磨きにフロスを使うことをおすすめします。デンタルフロスを使っているけど、ただ出し入れしているだけではありませんか？ 当院では、指巻きタイプ、ホルダー付タイプの使い方を指導しております。気になる方はスタッフまでお声かけ下さい。



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