

あいうべ体操はこんな方に効果があります。
・口がいつも開いている(口呼吸)、いびきやはぎしいがある、
疲れやすい、だるい、アレルギー性疾患

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



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る。

鼻呼吸

鼻で吸い込んだ空気は粘膜の繊毛でろ過されて、
鼻水となって排出されます。

口呼吸

口呼吸は口の中が乾燥するので、唾液による殺菌や
消毒作用が発揮されず、口の中は雑菌などが繁殖し
やすい状態です。

虫歯や歯周病になりやすく、口内炎、ヘルペスもで
きやすいです。免疫力も低下して風邪をひきやすくな
り、咽頭炎や扁桃炎に発展する場合があります。



あいうべ体操で症状が改善するワケ

- ①あいうべ体操は舌の位置を整えます
- ②口呼吸から鼻呼吸にしてくれます
- ③脳の血流がアップします

