

あいうべ (健口) 体操

口呼吸を鼻呼吸に改善することや、口周りの筋肉を鍛え、唾液の分泌を促進させることができます。体操を続けることで、インフルエンザ（感染症）・いびき・小顔・口臭・歯ぎしりに効果があると言われています。（歯科医師会、歯科衛生士会、日本病巣疾患研究会など）



口を大きく開く



口を大きく横に広げる



口を前に突き出す



舌を突き出して下に伸ばす



両手を上に広げる

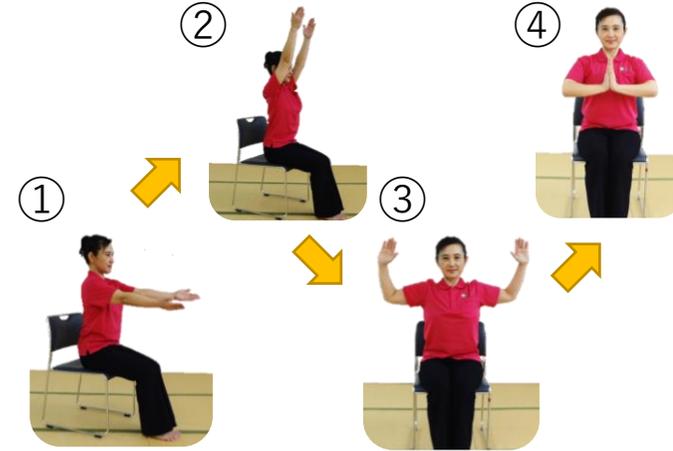
無理のない範囲で、最初は1日10回程度を目安に行ってみましょう



両手を左右に揺らす



背中を丸める



① ② ③ ④
手上げ、横に広げつつ下げ、最後は拍手！（舌を噛まないように注意しましょう）