

# あいうべ体操で鼻呼吸に！

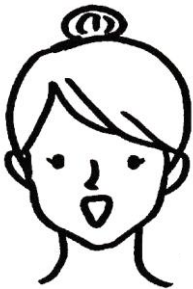
「あーいーうーべー」と口を動かして口や舌の筋肉をきたえることで、下がっていた舌が上顎にぴったりつく位置に改善され、鼻呼吸がしやすくなります。

鼻呼吸は免疫を高めることから、インフルエンザなどを防ぐことにもつながります。寝ているときに口が開いてしまう、むし歯や歯周病、口臭が気になる人はぜひお試しを！

## あいうべ体操の方法

のどの乾燥を防ぐため入浴時がおすすめです。  
1日の目安は30セットです。

「あー」と口を楕円形に開く  
のどの奥が見えるくらい



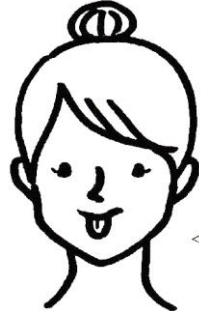
「いー」と口を横に開く  
首にすじが浮くくらい



「うー」と口を前に  
突き出す



「べー」と舌を出して  
下に伸ばす



参考 みらいクリニックホームページ <https://mirai-iryuu.com>

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

問い合わせ先：八千代市健康づくり課

電話：047-483-4646

FAX：047-482-9513

平成29年11月改正