

# いのちの入り口、お口と健康 あいうべ体操

参考：口を閉じれば病気になる(家の光協会)今井一彰(内科医)著

医療福祉生協連は「あいうべ体操」を推奨しています。

①「あー」と口を大きく開く

なるべく大きく口を動かしましょう！

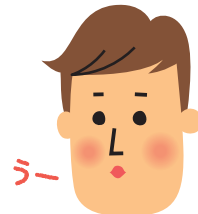


声は出しても出さなくてもOK！

②「いー」と口を大きく横に開く



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

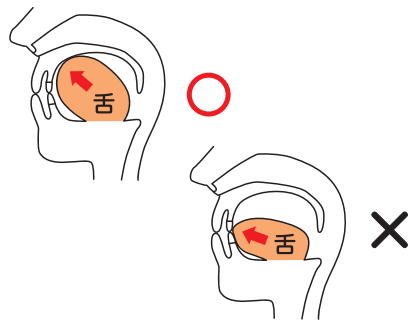


※①～④を1セットとして、1日30セットを目安に。

「あいうべ体操」で舌の位置を元に戻していきましょう。

体操の直接の効果は、舌が上あご（口の中の天井）にぴったりとつく、適正な位置に戻ること。舌が下がっていると、無意識のうちに口呼吸をしてしまうそうです。

口はものを食べる大切な場所のうえ、免疫細胞も多く集まっています。口が開いていると、本来潤っているはずの口内が乾燥し、免疫システムが異常をきたしてしまう可能性が指摘されています。



こんな方におすすめです！

- いつも口が開いている。
- なんとなく疲れやすい。
- だるい。やる気がおきない。
- 手軽にいつでもどこでもできる健康法が知りたい。
- アレルギー性疾患(花粉症、ぜんそく、アトピー性皮膚炎など)で困っている。



効果があった病気・症状

- アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
- 膠原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
- うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
- 歯科口腔（ペリオ（歯周病）、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
- その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）

