

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成29年8月発行

第181号

誰でも簡単にできる「あいうべ体操」

中央歯科医院 歯科医師 中林浩 先生

「あいうべ体操」は福岡のみらいクリニック院長である医師の今井一彰先生が考案されました。やり方は簡単です。できるだけ大きく口を開けて「あー」、唇を横に広げて「いー」、唇をすぼめて「うー」、舌をできるだけ出して「べー」と言うだけです。声は出した方が効果的ですが、声を出さなくても大丈夫です。口の動きは大ききなくらいが効果大です。どの動きも1秒くらいの保持をして1日30セットが目安です。お風呂に入っている時などに行うのも効果的だそうです。テレビを見ながらの「ながら」でも十分です。

「あいうべ体操」は舌の位置を整えます。お口の健康な人とそうでない人を比べると舌の位置が違います。口を閉じている時に舌は上あごにぴたりとついていて状態が理想です。舌が前歯の後ろについていたり舌の両側に歯形がつく人は舌の位置が下がっています。舌の位置により唾液の分泌が増えて歯周病の症状まで改善します。舌の位置が改善されると様々な症状が改善されます。要介護者のムセが少なくなったという報告もあります。

「あいうべ体操」は口呼吸から鼻呼吸に変えてくれます。口呼吸を続けていると危険なことがいっぱいあります。

口の中は乾燥するし唾液が減るため口内炎などになりやすくなります。口から色々な病原菌をとりこんでしまい風邪をひきやすくなりますし免疫力が下がりアレルギー疾患になりやすくなるとも言われています。舌の位置の異常は咀嚼（そしゃく）や嚥下機能（えんげきのう）を低下させます。

今、20代の人90%が口呼吸と言われています。口呼吸は百害あって一利なしです。「あいうべ体操」は口呼吸から鼻呼吸に矯正してくれます。

「あいうべ体操」は口の周りの筋肉を引き締め、ほうれい線を浅くしたり小顔効果もあると言われています。まずは3週間続けてみてください。出来れば3か月は続けた方がいいでしょう。ただし始めは無理せずに徐々に回数を増やしてください。

