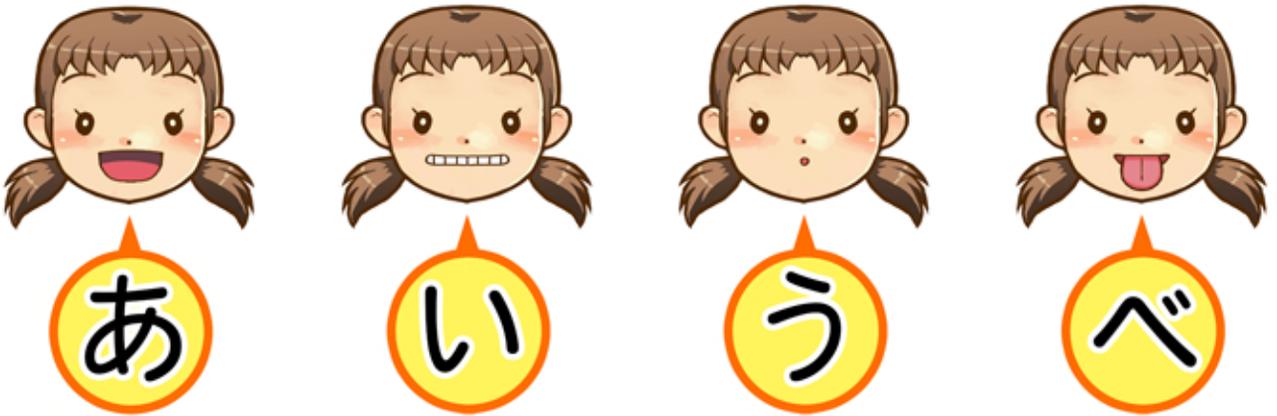


あいうべ体操のやり方

この運動は、お口の問題だけではなく、例えばアレルギー性疾患や便秘、さらには顔のむくみなど様々な深い症状を改善する可能性があります。歯科治療の機会を通じて、試してみたいはいかがでしょうか。

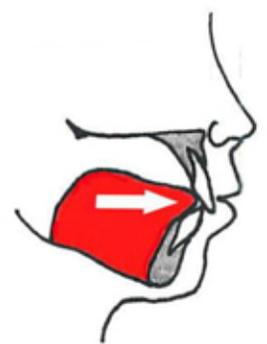
口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。運動ですから、できるだけ大きめにします。声は小さい方がやりやすいです。一日最低でも30セットやってください。アゴが痛む方は、「い〜」「う〜」だけでも大丈夫です。



舌の位置によって、だ液の分泌、歯槽膿漏、むし歯の状態まで変わってきます。口を閉じている時は、必ず舌の位置を意識するようにしてください。舌の位置が改善されることで、様々な症状が改善していきます。



適正な舌の位置



舌が下がっている

舌本来の位置は、上アゴにぴたりとついている状態です。（左図）舌の先が前歯の裏に当たっていたり、下の両側に歯形がついていたりする方は、舌の位置が低下しています。（右図）「あいうべ体操」で舌の位置を元通りにしていきましょう。早い方で3週間、遅い方でも3ヶ月程度で改善しますから、あきらめずに頑張ってください。