

# あいうべ体操

「あいうべ体操」は福岡市のみらいクリニック院長、今井一彰先生が考案された、口呼吸を鼻呼吸へと改善させるためのトレーニング方法です。  
この体操をすると、口を閉じたときに舌が上あご（口の中の天井）につき、正しい位置に戻り、自然に鼻呼吸がしやすくなります。



鼻は空気中のばい菌やウイルスを取り除くフィルターの役割をしています。口呼吸ではそれらが取り除かれず体内に入ってしまうため、病気になりやすくなります。また口呼吸はだ液のはたらきを弱めてしまい、むしばになりやすくなってしまいます。

## 歯医者さんからのメッセージ

だ液の中にははたらいてくれる免疫物質がたくさん含まれています。口呼吸をするとお口が乾燥し、だ液のはたらきが悪くなってしまいます。あいうべ体操を習慣づけてだ液のはたらきを助け、8020を目指しましょう。

8020

80歳になっても  
20本以上自分の  
歯を保とう