

口呼吸を治すために舌筋を鍛える！ 「あいうべ」体操

舌を正しい位置に！

リラックスして口を閉じているとき、舌先が前歯の裏に当たっていませんか？
もし当たっているなら、舌の筋力が落ちて位置が下がっている証拠です。
舌先が上アゴ寄りにしっかりついているのが正しい位置です。
この位置に舌先がくると、自然と鼻呼吸になり、口呼吸や“ポカン口”も改善されます。

「あいうべ」体操のやりかた

次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。
1日30セットを目安に毎日続けます。慣れたら徐々に回数を増やしてください。



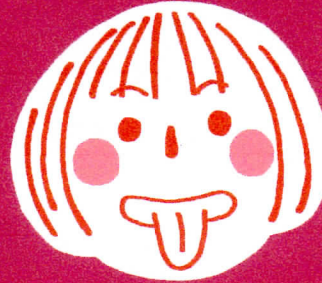
①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を大きく横に広げる



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

- はじめは疲れたり、筋肉痛が出たりします。慣れるまでは、2～3回に分けたほうが続けやすいでしょう。
- 体操なので、しゃべるときより口はしっかりと大きく動かす必要がありますが、無理は禁物です。
- 特に顎関節症の人やあごを開けると痛む場合は、回数を減らすか、関節に負担のかからない「いー」「うー」のみをくり返してください。

参考文献：免疫を高めて病気を治す口の体操「あいうべ」(ビタミン文庫)
※「あいうべ」体操は、みらいクリニック院長の今井一彰先生(内科医師)が考案されたものです。
みらいクリニックHP ▶ <http://mirai-iryu.com>

Copyright 2008 Planet Co. ALL Right Reserved.

都クリニック