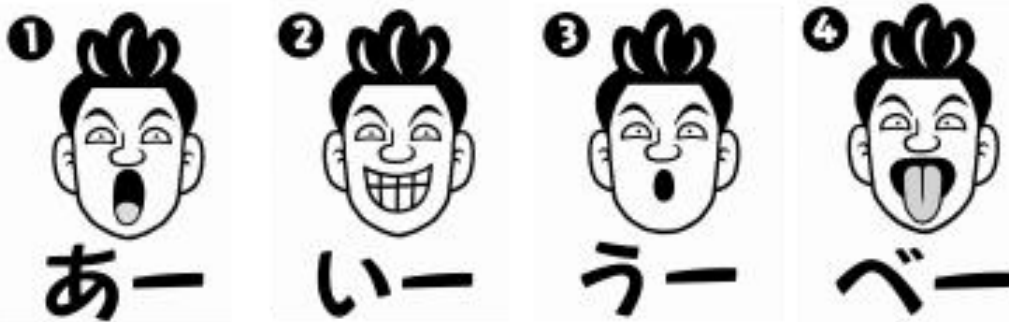


# あいうべ体操のやり方

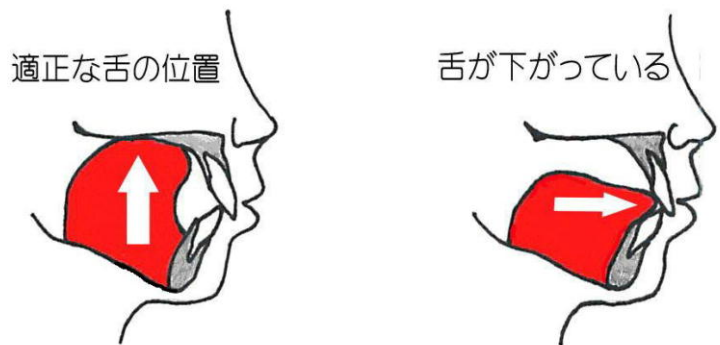
この運動は、お口の問題だけでなく、たとえばアレルギー性疾患や便秘、顔のむくみなど様々な不快症状を改善する可能性があります。歯科治療の機会を通じて、試してみてもいいかもしれません。

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 30 セット（「あいうべ」が1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、唾液の分泌、歯槽膿漏、虫歯の状態まで変わってきます。口を閉じているときは、必ず舌の位置を意識するようにして下さい。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。



舌の本来の位置は、上あご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、舌の両側に歯形がついていたたりする方は、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。

