



歯っぴー通信



2020年
9月

MATSUZAKI DENTAL CLINIC まつざき歯科医院

1日数分のあいうべ体操でお口のアンチエイジングできます！

福岡市のみらいクリニックで内科医である今井一彰先生が考案した「あいうべ体操」

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。お口の健康とアンチエイジングが出来ます！やり方は、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) 「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

(1)~(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。
一日30回を目安に地道に続けると、
舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。



かぼれ参照

お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

【材料(1人前)】【分量】

高野豆腐	4g
小松菜	30g
煮干し	0.5g
味噌	10g
水	151ml



【作り方】

- (1) 分量の水に煮干をつけておく。
- (2) 高野豆腐は水にもどし、一口大に切る。
- (3) 小松菜は根を切り3cm幅に切る。
- (4) 鍋に(1)を入れ、だしをとり高野豆腐を入れて煮る。
- (5) 高野豆腐が柔らかくなった後、小松菜を入れ味噌をとき入れる。

噛みごたえのある小松菜や
高野豆腐を入れ、噛む回数
を増やし顎を強くする。

高野豆腐と小松菜の味噌汁
調理 時間 15分

あいうべ体操のやり方



「あー」
口を大きく開く



「いー」
口を大きく横に開く



「うー」
口を強く前に
突き出す



「べー」
舌を突き出し下
に伸ばす

▶口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるまで大きく開きましよう。

▶前歯が見え縁の筋肉が両耳のわきに寄るくらい、横にくいつと開きます。しっかり開くと舌に筋肉のすじが浮き出ます。

▶口をしっかり閉じるための体操です。唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口周りの筋肉を広く鍛えます。

▶口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやりま。強めにやった方が効果的です。

“診察券アプリ”のご案内

当院では、新型コロナウイルス感染予防拡大対策として現行の診察券から**診察券アプリ**へと切り替えをしております。

診察券アプリによって 診察券の手渡しが無くなる、自動チェックインができる、予約の確認・変更ができる、当院からのお知らせをお伝えできる、登録したカードによって窓口での会計を待たなくても済むようになる等々のメリットがあります。ご不明な点はスタッフに問い合わせてください。



院長の挨拶コーナー

「今月はお月見の月ですね」

まだまだ残暑が厳しいですが、夜は涼しいときもありますね。

十五夜には
ススキを飾ったり、
お月見団子を作り、
空を見上げて美しい満月を
眺めてみるのは
いかがでしょうか。



院長 松崎宏明
東北大学歯学部卒業



まつざき歯科医院
MATSUZAKI DENTAL CLINIC

仙台市泉区
八乙女4丁目12-5

022-374-6222



QRコードからHPをご覧ください