

あいうべ体操

◎ あいうべ体操のやり方

この運動は、咬み合わせ、睡眠時無呼吸症候群だけでなく、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。動作は簡単です。口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かすだけです。

「あいうべ」体操は、一日最低30セットが目安です。まとめてでも、分けても構いません。出来るだけゆっくりと、「あいうべ」で4〜5秒、1分間に10回程度出来ます。100回行って10分程度ですから、ちょっとした合間を見つけてやって下さい。

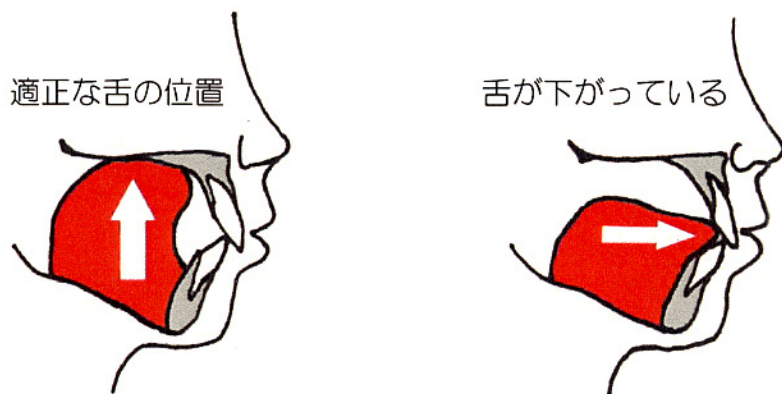
運動ですから、できるだけ大きめにします。声は小さい方がやりやすいです。アゴが痛む方は、「い〜」「う〜」だけでも大丈夫です。行う場所は、乾燥していない方がいいため、お風呂の中が一番です。寒い朝などの散歩の最中に行うと、湿度が低いため、かえって口腔内の乾燥を引き起こしてしまいます。



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、飲み込むときは、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。もっと詳しい内容をお知りになりたい場合は、

『免疫を高めて病気を治す口の体操「あいうべ」(マキノ出版)』

をご覧ください。

