

歯と口の
健康づくり！

あ・い・う・べ 体操

口や舌の筋力が衰えると、食事が噛みにくい・飲み込みにくいなどの症状が現れ、食事中のむせ・窒息・誤嚥性肺炎等が起こることがあります。「あいうべ体操」で、お口周りの筋力を鍛えましょう。

しっかりとお口を閉じることでお口の中に雑菌が入り込むのを防ぎ、風邪やインフルエンザ予防にも効果的です。子供のゲーム中の「ぽっかん口」予防にも！！

大きく口を開ける



口角をしっかり
横に引く



くちびるを
すぼめる



舌をべ~っと
前に出す



※あごに痛みがある場合は、「い・う」だけでも大丈夫です。

ポイント

- ① できるだけ大きめに、ゆっくりとした動作で！
- ② 1日30セット(3分間)を目標に行いましょう。
- ③ お風呂・トイレ・通勤中など、隙間時間を活用しましょう！