

イースト キッズニュース

2020.4~6月号

発行：イースト歯科クリニック

かえすフリー(はし歯ゼロ)推進部

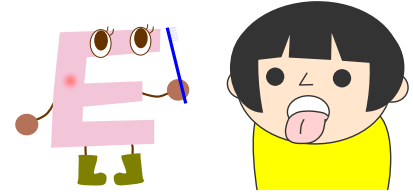
〒732-0814広島市南区段原南1-3-53 広島イーストビル2F

Tel:082-567-0505 Fax:082-567-2323

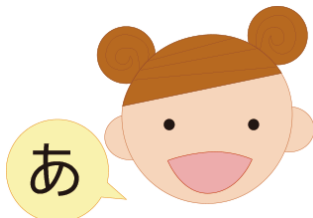
ホームページもみてね <http://www.east-d.jp>



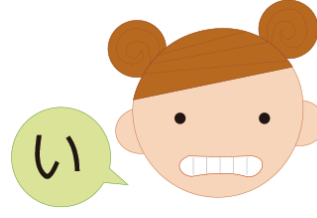
イースト歯科クリニック



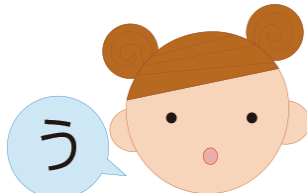
4月になり多くのキッズたちも新しい生活に胸はずんでいることでしょう。
ただこの時期、体調をくずしがちなシーズンでもあります。そこで「**あいうべ体操**」
身体にダメージの大きい口呼吸から人間本来の鼻呼吸で免疫力がアップ！いつでもどこでも
できておすすめです。



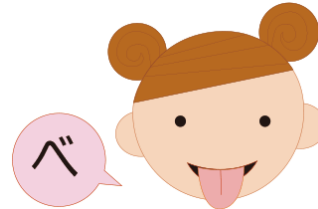
①「あー」と口を大きく開く



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**を目安に毎日続ける

口呼吸による影響と あいうべ体操の効果



アレルギー性の病気（アトピー・喘息・花粉）予防

口呼吸の場合、口からのどのリンパ組織が乱れ免疫異常がおきることがあります



インフルエンザなどの呼吸器の病気予防

口呼吸の場合、異物のまじった空気をすいこんでしまいます



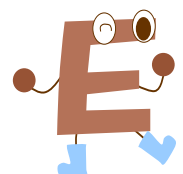
うつ病など心の病気予防

口呼吸の浅く早い呼吸で自律神経が乱れてしまうことがあります



べんぴ（便秘）など腸疾患予防

腸疾患に効果がでることが期待できます



「あいうべ体操」は、福岡県のみらいクリニック院長である、今井一彰先生が考案されたものです。