

あいうべ体操

人間は鼻で息をするほうが良いのですが、口で息をする人が増えています。口で息をすると、口の中が乾き、ツバが少なくなりバイキンが増えることで、虫歯ができたり歯グキがはれたりしてお口も臭くなります。

また、インフルエンザや風邪などの病気にかかりやすく、イビキもかきやすいです。

口で息をする原因は、ペロ(舌)や、口の筋肉が弱くなり口が開いてしまうことおこります。

ペロの筋肉が弱いと歯を外に押しなくなり、アゴも小さく歯ならびも悪くなってしまいます。歳をとってペロの筋肉が弱いとごはんを飲み込むのも大変になります。

いつも口を閉じて鼻で息をしているようにするための練習に簡単なのが、「あいうべ体操」です。道具もいらず、時間もかかりません。

「あいうべ体操」を行なってみよう!

- 1 “あ〜”と言いながら口を大きく開く。
- 2 “い〜”と言いながらお口を横にする。
- 3 “う〜”と言いながら口をすぼめる。
- 4 “べ〜”で舌を思いきり前に出す。

ゆっくり10回、1日×3セット

歯みがき、うがい、
手あらいもしっかりね。

あ
口を大きく開ける

い
口を横に開ける

う
口をすぼめる

あ
人にやさしくするといいことがあるよ

い
美味しいものをよくかんで食べよう

う
早寝早起きするといいよ

あ
キシリトールガムをかむといいよ

い
デンタルリンスをするといいよ

う
お砂糖の入ったお菓子や甘いジュースを飲むとよくないよ

あ
「べ〜」と舌を伸ばす

い
キシリトールガムをかむといいよ

う
糸ようじをするといいよ

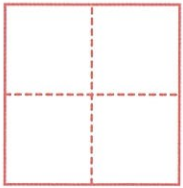
あ
お砂糖の入ったお菓子や甘いジュースを飲むとよくないよ

い
今日お菓子や甘いジュースを飲むとよくないよ

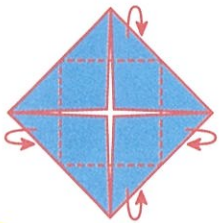
う
お砂糖の入ったお菓子や甘いジュースを飲むとよくないよ

パクンチョの作り方

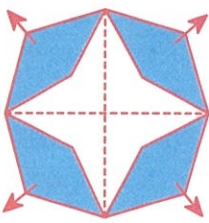
- 1 紙をキリトリ線に沿って、四角にキリトリます。



- 2 十字にすじをつけます。



- 3 4つの角を真ん中に合わせて折ります。



- 4 さらに、4つの角を真ん中に合わせて、向こう側に折ります。

- 5 矢印の方向に開いていきます。

ぱく
ぱく



出来上がり!

「あいうべ」 パクンチョあそび方

- 1 パクンチョの表に書いてある1~4の数字をお友達に選んでもらおう。
- 2 「あ・い・う・べー」と大きな声で4回言いながら、パクンチョを上と横をバクバクさせたあとに、選んだ数字の回数分バクバクさせよう。
- 3 最後に開いた中に書いてある5~12の数字を友達に選んでもらい中を開いてみて、そこに書いてある言葉を読んであげよう!

