

## よ坊さんの 豆知識

健康な  
歯のために



### あいうべ体操

あいうべ体操は口元の筋肉が鍛えられる体操で、次の4つの動作を順に繰り返します。

- (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、食後に10セット、合計1日30セットを目安に毎日続けます。口呼吸の改善や顎関節症の予防にやくだちます。

(一社) 埼玉県歯科医師会