



あいうべ体操

口と鼻は元気の入り口

「あいうべ体操」は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然体に行うためのお口の健康体操です。

いつでもどこでも思い出したらやってみてください。

口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします

あ



できるだけ大きさに、声は少してOK!

い



1セット4秒前後のゆっくりした動作で!

う



一日10回を目標にスタート!

べ



あごに痛みがある場合は「い～う～」でもOK!

