



あいうべ体操

口と鼻は元気の
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



できるだけ大きめに、
声は少して OK !

い



1 セット4秒前後のゆっ
くしい動作で !

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 !



食事の時間をおいしく、楽しむために

✿一度にたくさんほおばると口が開きやすくなり飛沫が飛びます

✿前歯で噛み切り、口を閉じて左右の奥歯でよく噛みましょう

✿背筋を伸ばし足裏が床に着く姿勢が大事です

✿机や椅子は、体に合うものを使うと噛む筋肉が正しく動き、しっかり飲み込めます。

✿たくさん噛むと消化を助ける唾液も分泌され、おいしく味わえます

✿飲み物で流し込まないようにしましょう



おいしく
たべる

お口に食べ物
いっぱい入れず
姿勢ただしく
口は閉じて
たくさん噛んで
ベストな栄養
ルンルンたのしい食事！

コロナ禍でも感染防止を心掛けながら
子どもたちと一緒に
楽しい【共食】を心がけましょう

一こどもたちの
笑顔とともに



公益社団法人

日本小児歯科学会

ホームページからダウンロードできます



くち と た 口は閉じて食べましょう！

ひまつ ぼうし こうか てき
飛沫防止にも効果的です

いちど
一度にたくさんほおばらず、くち と た
口を閉じて食べましょう！

せいじょう そしゃくうんどう くち ひら
～正常な咀嚼運動では、口は開きません～



イラスト：魚戸おさむ

せすじ の あし うら ゆか か
背筋を伸ばし、足の裏を床につけるとしっかり噛めるようになります
か しょうか たす だえき ぶんぴつ あじ
よく噛んで消化を助ける唾液を分泌させ、おいしく味わいましょう

一こどもたちの
笑顔とともに



公益社団法人

日本小児歯科学会

ホームページからダウンロードできます

