

- がいつも開いている
- 何となく疲れやすい
- やる気が起きない
- 健康法が知りたい
- アレルギー性疾患に困っている



当てはまる項目があるそこのあなたに良い体操があります！！

それは【あいうべ体操】です。

あいうべ体操とは、舌筋肉をはじめ口元の筋肉を鍛えられる体操です。

□呼吸の改善によって顔のたるみ、しわの改善による美容効果、脳の血流をアップさせるなど多くの効果が得られます。1日30回を目安にしてみてください！

①「あー」と口を大きく開く

口を大きく開け喉を奥が見えるまで開ける！

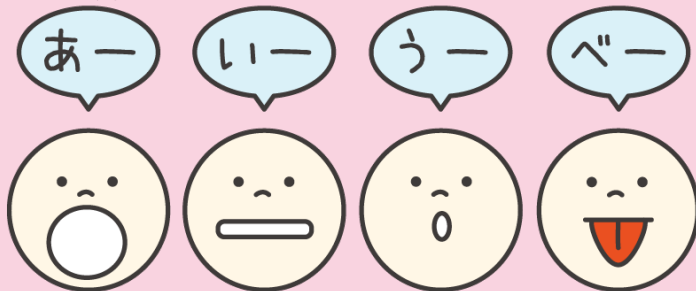
②「いー」と口を横に開く

前歯が見えて頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらい開く！

③「うー」と口を強く前に突き出す

口を尖らせて前にしっかりと出す！

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



あいうべ体操・アンチエイジングにも良い？の巻

「健口新聞」



はみ出しコラム

お口は健康の入り口

□元は筋肉で構成されていますから筋肉を鍛えておく事はとても重要です。

若々しく明るい健康的な顔でいるためには、□もがアンチエイジングのカギになります。顔周りの筋肉が衰えると噛む力が低下し、□角は下がり、ほうれい線が目立ち、あごがたるむといった老けた印象にもなります。

最近ではストレスや長時間のスマホが原因で顎関節症になりやすかったり、疲労も溜まりやすく筋肉が凝り固まっている人も多いです。

また、□と内臓は一本の管で繋がっています。□がキレイな人は内臓も綺麗と言われています。□を動かす事を意識してよく噛んで唾液を出し、正しいケアで歯をキレイに保ち舌を活躍させる事は身体の健康に役立ちます。

健康のためにまず歯科医院で早めのチェックを受けましょう。

11月8日はいい歯の日

寿命が伸びている一方で介護が必要な高齢の方が増えてきています。食べることは必要な栄養素を摂取する目的でもありますが、体の病気や機能の低下を予防する為にも大事な事です。柔らかく食べやすい炭水化物だけでなく、歯全体をしっかり使ってお肉を始めとした良質なタンパク質を食べることで、介護いらずの健康で充実した生活を送れるようにしましょう！当院のスマイルサポーター藤島は栄養士の資格も持っています。

