

# ほけんニュース

こどものみらい保育園  
電話 048-598-7035

## あいうべ体操で口呼吸を防ぐ

お子さんが普段、口をぽかんとあけていることはありませんか？ そんな場合は、口呼吸が疑われます。口呼吸は、さまざまな病気を引き起こす可能性があるといわれています。  
あいうべ体操で、口呼吸を防ぎましょう。

## あいうべ体操をやってみましょう

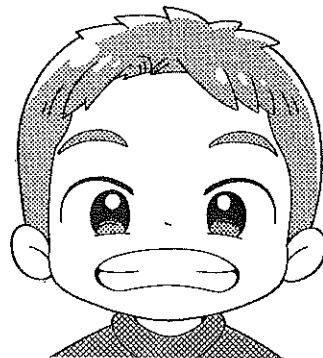
あいうべ体操は、口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口を閉じやすくして、口呼吸を防ぎます。する時は、ゆっくりと大きく口を開けます。ご家庭でもお子さんと一緒にやってみましょう。

あ



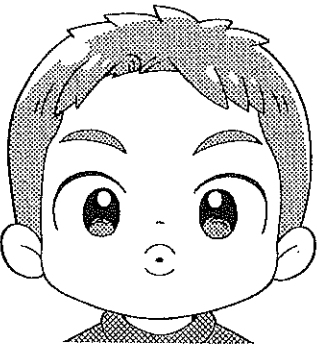
「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます  
→口の周りや舌につながる筋肉を鍛えます。

い



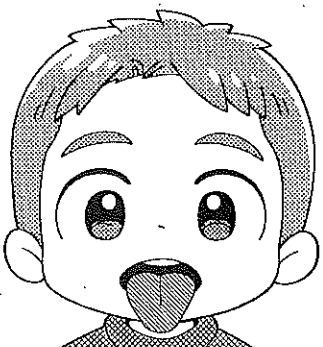
「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。  
→口の周りや顔、首の筋肉を鍛えます。

う



「うー」といいながら、唇を前に突き出します。  
→唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。

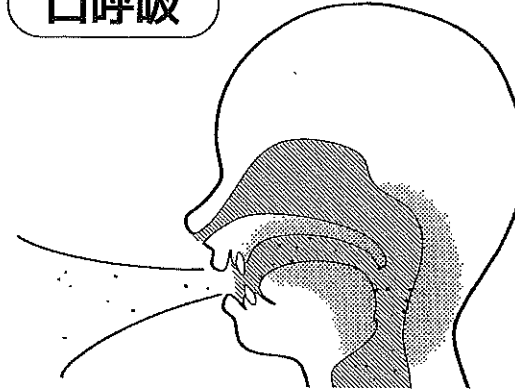
べ



「べー」といいながら、舌をあごの先まで伸ばします。  
→舌の筋肉を鍛えます。

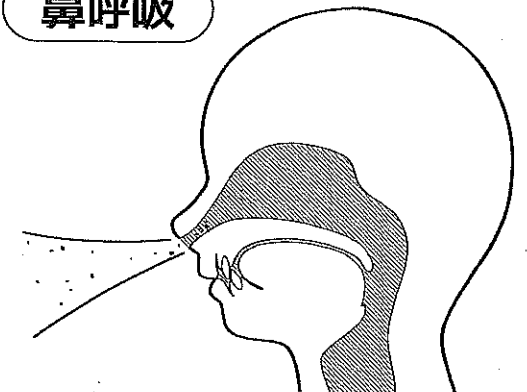
## 口呼吸と鼻呼吸の違いは？

口呼吸



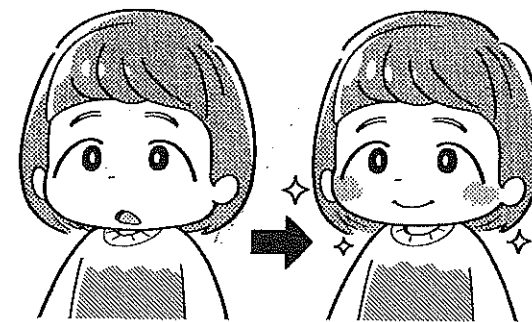
- ・口で呼吸をすると、冷たい空気がそのまま口に入り、口の中やのどが乾燥します。
- ・冷たい空気で線毛の働きが弱くなります。
- ・ごみやほこり、花粉などが口の中に入りやすくなります。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入りやすく、感染症などにかかりやすくなります。
- ・むし歯になりやすくなります。

鼻呼吸



- ・鼻で呼吸をすると鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある線毛で、空気中のごみやほこりなどを取り除きます。
- ・花粉などは線毛で集められ、たんとして体外に出されます。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入るのを防ぎます。
- ・冷たくかわいた空気を温めて、湿った空気にして肺に送ります。

## 口呼吸から鼻呼吸にかえていきましょう



口をぽかんとあけた状態での呼吸が習慣になってしまうと、口が乾燥して、むし歯や歯肉炎の原因になったり、かぜをひきやすくなったりします。

口呼吸が疑われる場合には、あいうべ体操をするように心がけ、口呼吸から鼻呼吸にかえていくようにしましょう。

## あいうべ体操は継続が大切です！

あいうべ体操をすると、口の周りや舌の筋肉を鍛えることができます。大切なことは、毎日続けることです。1日30回を目標に挑戦してみます。お風呂の中や寝る前など、時間を見つけて親子で習慣にしてみませんか。