



口の周りの筋力UP

あ い う べ



1日10回×3セット

体操

舌をべ〜っと出しましょう



口の筋力が低下してくると、口があいてしまい、口呼吸になるとお口の中は乾燥します

- ①虫歯/歯周病
- ②いびきや睡眠時無呼吸症候群
- ③歯列不正

が起こる可能性があります

口の周りの筋力が低下しないようにあいうべ体操を行いましょう！

負担にならにように毎日続けてみましょう



大濠内科