乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

『口から行う健康体操』

「あいうべ体操」実践を！

自分のペースで無理なく

なんとなく疲れやすい、やる気が起きない、口がいつもポカンと開いている、アレルギー性疾患（花粉症、アトピー性皮膚炎、喘息など）。このようなことでお困りの方は多いのではないでしょうか？今日はこういった方にオススメの手軽にできる健康法をお話しします。

その前にお聞きします。今、自分の舌の先はどこを触っているでしょうか？ ①上あごの天井の部分 ②上の前歯の裏 ③上下の前歯の裏。リラックスしている時の理想的な舌の位置は ①上あごの天井の部分です。舌の筋力が低下すると舌の正しい位置を保つことが難しくなり、口呼吸、姿勢が悪くなるなど、身体全体への悪い影響が考えられます。

しかしこの体操により舌を正しい位置にもってくることができ、身体全体への効果が期待できます。

その体操は「あいうべ体操」といって福岡県の内科医である今井一彰先生が開発された体操です。今井先生は患者さんの口呼吸を改善するためにこの体操を指導されたそうですが、実際に始めてみるとアレルギー性疾患、リウマチ、うつ病、など様々な疾患にも効果が見られた、とのことです。

さて気になる実際の方法です。口を大きくゆっくりと「あ」「い」「う」「べ」と動かします。「べ」の時は舌を前に出すことを意識してください。運動ですからできるだけ大げさに動かす方が良いでしょう。声は小さい方が行いやすいです。「あ」「い」「う」「べ」の1セットを4～5秒かけて、1日最低30セット行ってください。

顎関節症などで口を大きく開けられない場合は「い」「う」「べ」だけでも大丈夫です。体操はテレビを見ながら、読書をしながら、の〝ながら〟でも構いません。行う場所は乾燥していないお風呂の中が最適です。冬の散歩中などに行うとかえって口の中が乾燥してしまうので控えた方が良いでしょう。

この体操は小さいお子様からお年寄りの方まで、それぞれが自分のペースで無理なくできる点がメリットです。この体操を取り入れた小学校ではインフルエンザにかかる生徒が激減した、という話もあります。他にも顔や舌の筋肉を動かすことで小顔効果、ドライマウス（文字通り、口の中が乾燥する状態）の改善など幅広い世代の方に効果が期待できます。

この「あいうべ体操」をぜひ続けて行ってみてください。最後までお付き合いいただきありがとうございます。ところで今、舌の先はどこを触っていますか？（乙訓歯科医師会 口腔サポートセンター部長 中 智哉）

乙訓歯科医師会ホームページ http://www.8020otokuni.com/