



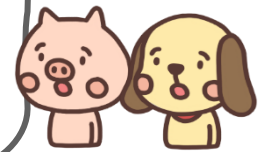
# 歯っぴ～噛む噛む



## 何個あてはまる?? お口ぽかんチェック



- いびきをかいて寝ている
- 鼻がつまっていることが多い
- 上唇がカサカサしている
- 猫背など姿勢が悪い
- 口の中が乾燥している



2個以上あてはまったらお口ぽかん(口呼吸)になっているかも...

### その結果...

お口の中が乾燥して細菌が増えやすくなり  
むし歯や歯肉炎、口臭が増えやすくなる。



ウイルスや細菌が直接体内に取り込まれるから  
風邪やアレルギー体質になりやすくなる。



常に口を開けているため唇を閉じる力が弱くなって  
歯並びやかみ合わせなどに影響する。



## 「口呼吸」から「鼻呼吸」へ!



お口の体操でお口の周りの筋肉を鍛えて鼻呼吸を獲得しよう!

### あいうべ体操

- ① (あー) と口を大きくあける
- ② (いー) と口をよこに広げる
- ③ (うー) と口を前につきだす
- ④ (べー) と舌を下にのばす



【1日に30回】しっかり口を開けてゆっくりと!