

あいうべ体操

舌や唇、口周りの筋肉を引き締めるトレーニングです。「あ・い・う・べ」の言葉を1秒ずつ声に出して行います。



口を大きく開けて「アー」と発声します。舌の先を下の前歯の裏につけるようにします。5秒間キープします。

口を横に広げて「イー」と発声します。口角をしっかりと引き上げるようにします。5秒間キープします。

唇を前に突き出して「ウー」と発声します。唇の周りの筋肉を意識して行います。5秒間キープします。

舌を思いっきり前に出して「べー」と発声します。舌の先を見せるようにします。5秒間キープします。



この一連の動作を1セットとして、1日に5セット行うことが推奨されています。特に食後や就寝前に行うと効果的です。

◆あいうべ体操の効果◆

口呼吸の改善……鼻呼吸がしやすくなります。

発音の向上……口周りの筋肉が鍛えられ、明瞭な発音が可能になります。

歯並びの改善……舌の位置や動きが正常化し、歯並びに影響を与えます。

唾液の分泌促進……唾液の分泌が増え、口腔内の乾燥を防ぎます。

この体操を続けることで、
口腔内の健康が維持され、
さまざまな効果が期待できます。
楽しみながら続けて
みてくださいね。



釧路・根室圏域 在宅歯科医療 連携室 について



釧路歯科医師会には、釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室が設置されています。

ご自宅・施設・病院で療養されていて歯科医院に通院できない方の相談窓口です。歯が痛い、入れ歯が合わないなどの症状をお持ちの方はもちろん、うまく噛めない、口腔乾燥があるなど口の中の困りごとをお持ちの方は、お気軽にご連絡ください。電話でのご相談の他、お住まいの地域によっては歯科衛生士による訪問相談に応じることもできます。

受付時間

月～金曜日
10:00～17:00

TEL/FAX 41-7979

※まず、電話でお気軽にご相談ください。

休日の歯のトラブルは 休日緊急歯科診療所をご利用ください。

診療日／日曜日、祝日、年末年始
時 間／10:00～12:30
14:00～16:00

場 所／城山2-2-15 (釧路歯科医師会館)

※要保険証 (なければ全額自己負担です)

問合先／釧路歯科医師会 (☎42-8336)

☎ <http://www.kushirodental.com/>



お知らせ

歯科衛生士さんの 再就職を応援します!!



釧路歯科医師会では、結婚・出産・育児等で歯科衛生士を離職した方の再就職を支援しています。

復職を考えていて、歯科衛生士への復帰に不安があり足踏みをしている方は、お気軽にご相談ください。

問合先 釧路歯科医師会事務局 (☎42-8336)

2025 歯の健康フェア

参加無料

6月8日(日)
10:00～14:00

会場

釧路フィッシャーマンズ
ワーフMOO 3 F (錦町2-4)



内 容

- 歯の健診・相談
- その他各種検査・相談コーナー
- 歯科技工士会のものづくり体験コーナー
- 図画・ポスターコンクール表彰式 (2階 12:00～)
- 図画・ポスター入賞作品展示 MOO (2階)

日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん



主催・問合先 釧路歯科医師会

☎0154-42-8336

☎ <http://www.kushirodental.com>

