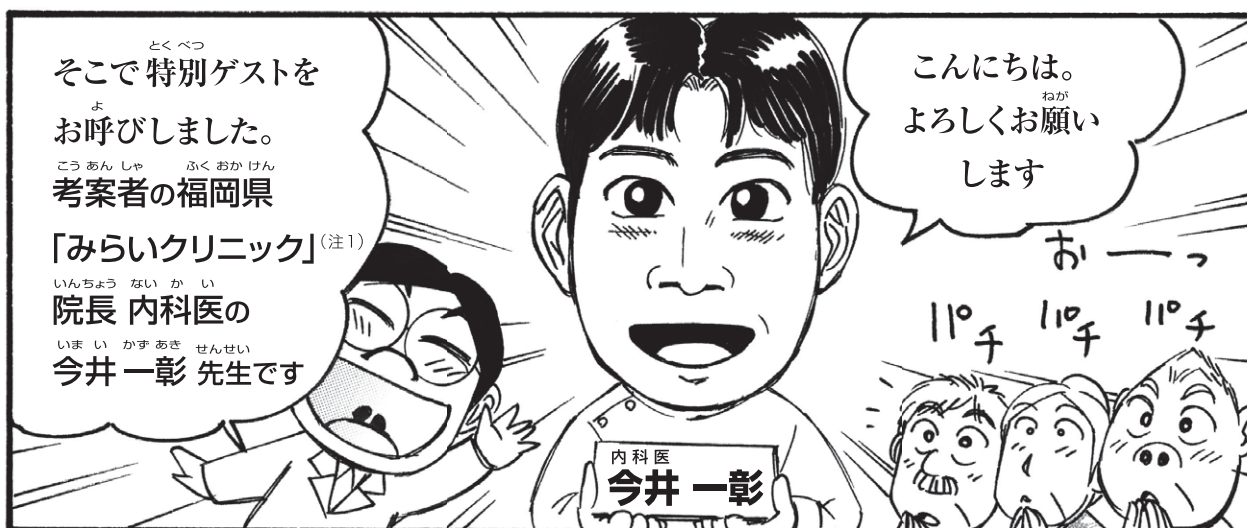


# ふしぎ・ふしぎ<sup>か</sup> 嘸むことと健康<sup>けん こう</sup>

## 第33話<sup>だい 33 わ</sup> ~口を閉じて病気を予防する~ あいうべ体操<sup>たい そう</sup>

国立モンゴル医科大学 客員教授 (前 岡山大学病院 小児歯科 講師) 岡崎 好秀  
特別ゲスト: 福岡市 みらいクリニック 院長 内科医 今井 一彰 先生

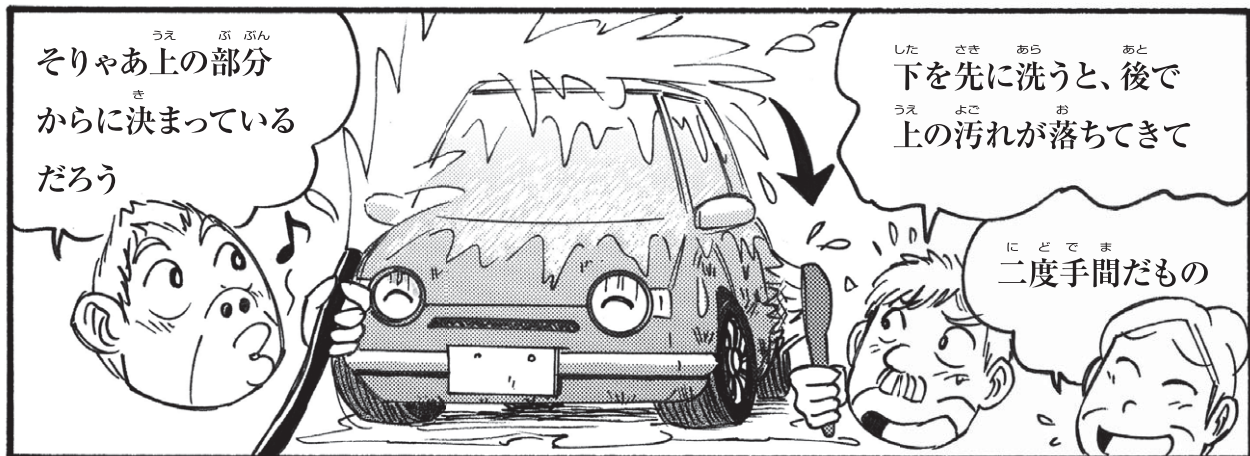
イラスト 勝西 則行

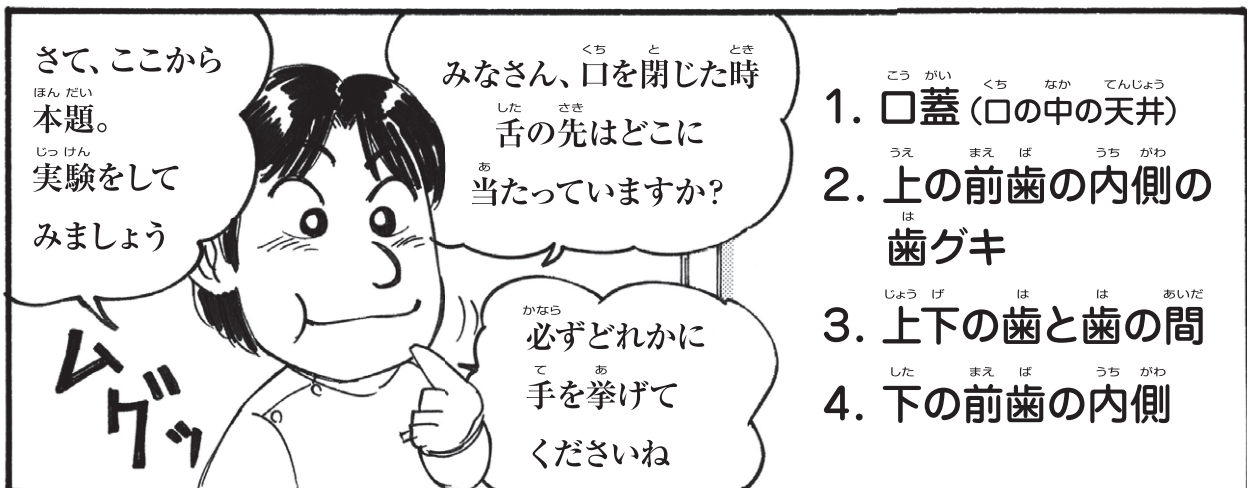
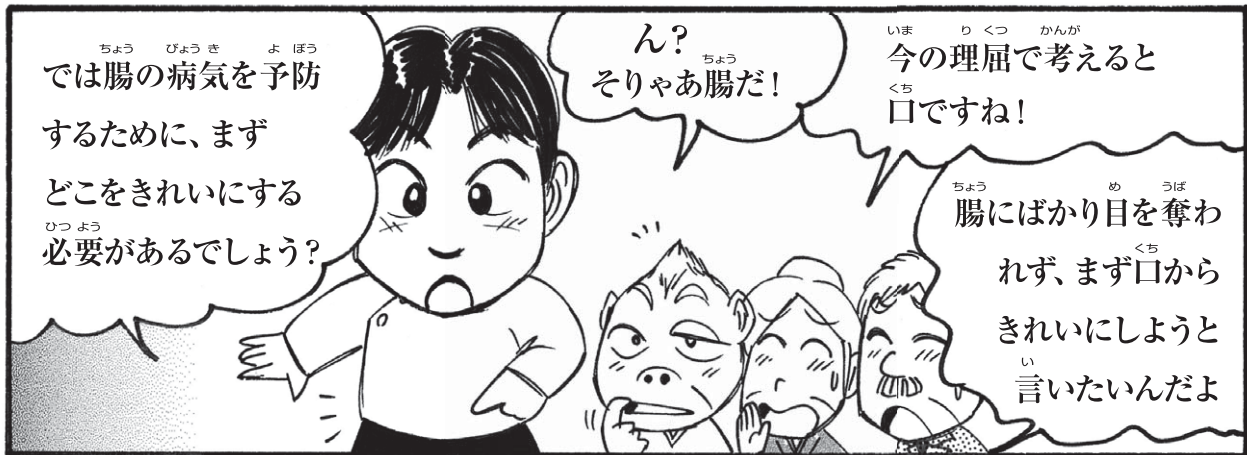
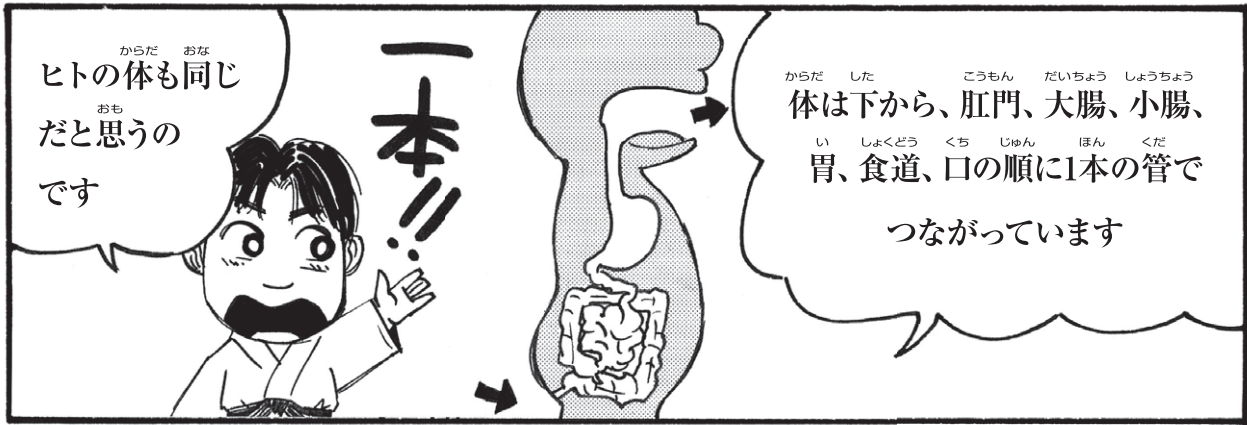


注1: [みらいクリニック] ホームページアドレス <http://mirai-iryu.com/>

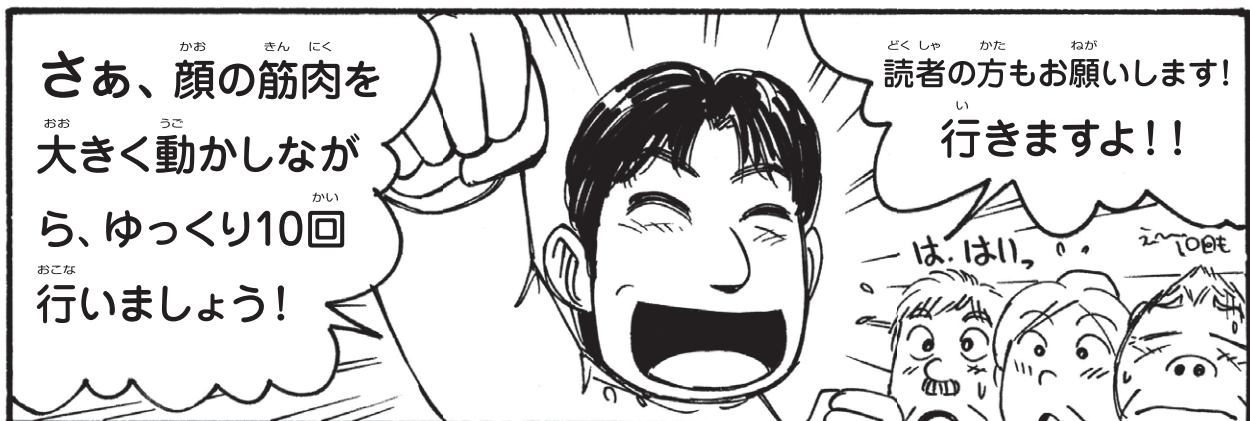
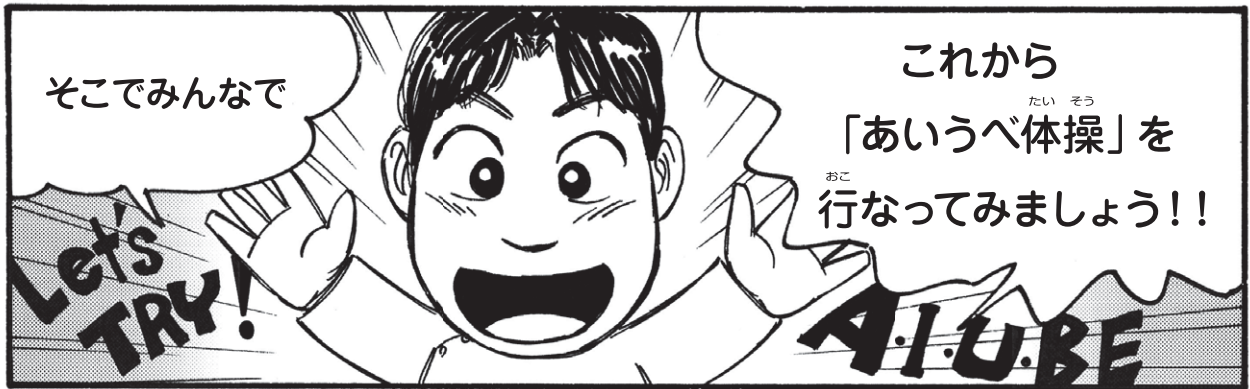


- アレルギー性疾患 (アレルギー性皮膚炎・気管支喘息・花粉症・アレルギー性鼻炎)
- 膠原病 (関節リウマチ)
- うつ病・うつ状態・パニック障害
- 全身倦怠
- 腸疾患 (胃炎・潰瘍性大腸炎・痔・便秘)
- むし歯・歯周病・歯列不正・口臭



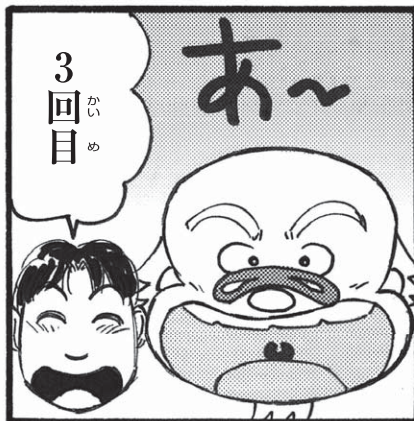
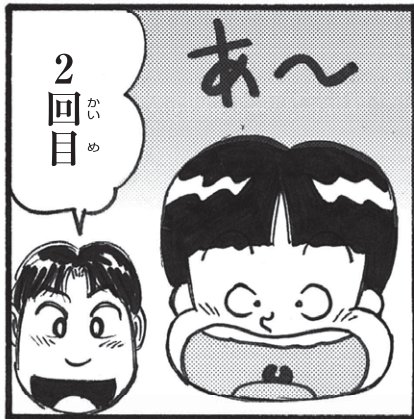
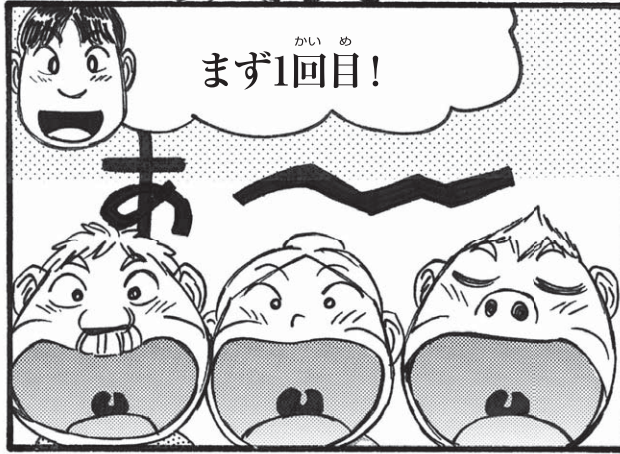


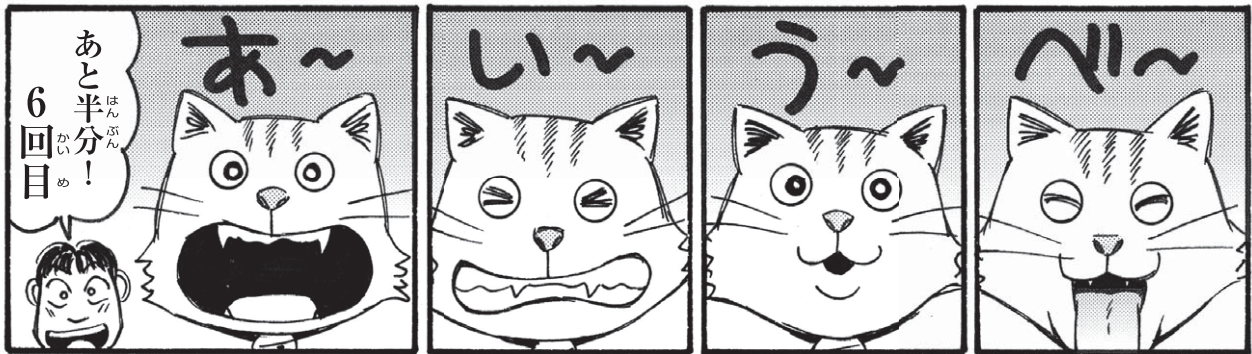
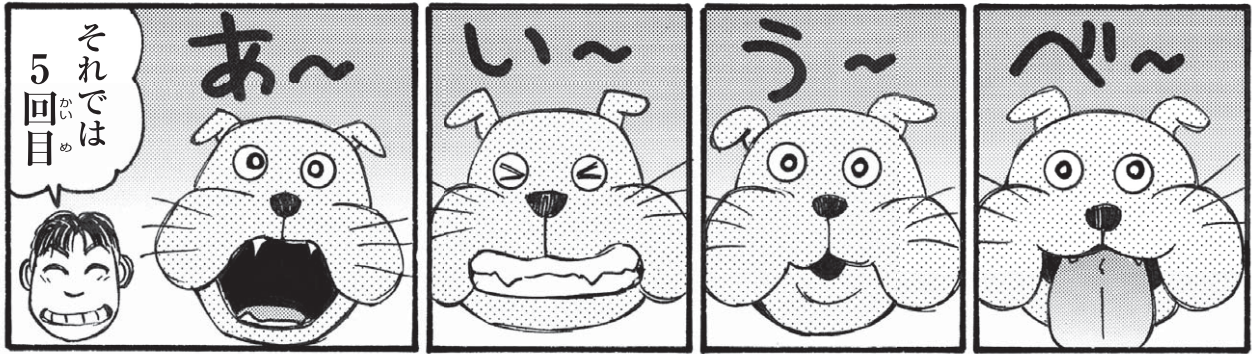


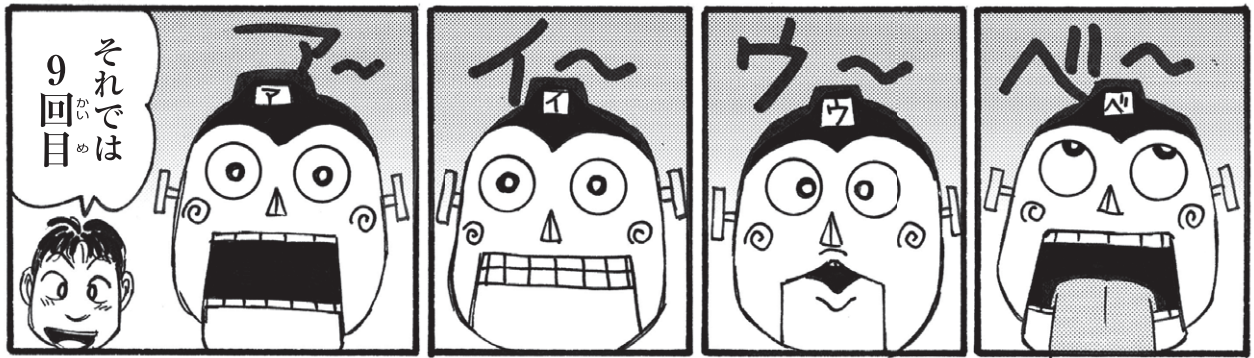




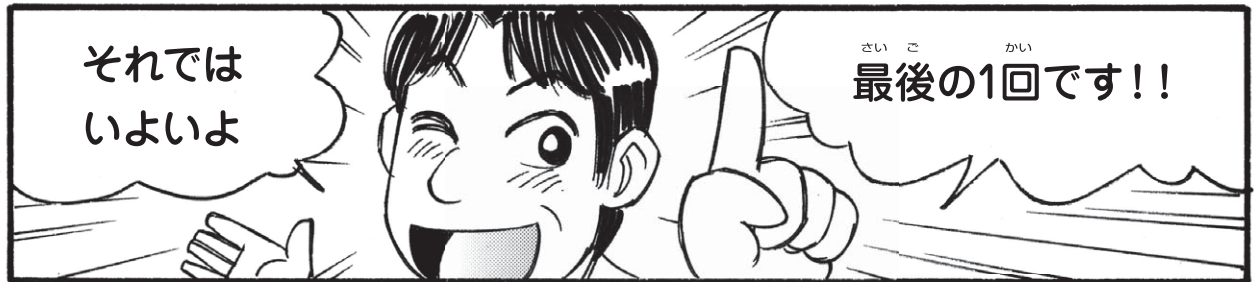
かなら かい おこ  
必ず10回行なってくださいね!







9  
回目  
それでは  
かいめ



それでは  
いよいよ

さいご  
かい  
最後の1回です!!



10  
回目!  
かいめ



さあ、ここでもう一度  
いちど  
舌の当たっている場所を  
したあ  
ばしょ  
確認してください  
かくにん



さきほど  
おな  
先程と同じように  
て  
手を挙げて  
くださいね

1 口蓋し  
2 上の前歯  
歯グキ



まず 1の  
こうがい  
かた  
口蓋の方

ほとんどの方が  
かた  
1になりました

こうがい  
口蓋だ!





これは横から見たCT画像  
赤い部分が舌です

(注2)

後 前

舌と口蓋との間に  
隙間がありますね

舌の先が上の前歯に  
少し当たっているな

次は「あいうべ体操」  
をした後です

(注2)

後 前

舌と口蓋の間の隙間  
がなくなった!

舌に力がついて  
上がったのね

さらに、これは  
「あいうべ体操」を  
30回行なった後の  
ものです

(注2)

初めは舌がたるみのど  
喉の方にはみ出た  
感じですね

ワシの腹  
みたいだ

こちらはシャープに  
なって、舌が口蓋  
に当たっているよ

それに気道が広く  
なって、たくさん  
の空気が体に  
入るように  
なりました

舌がどこに当  
たっているか  
その1cmの  
差が

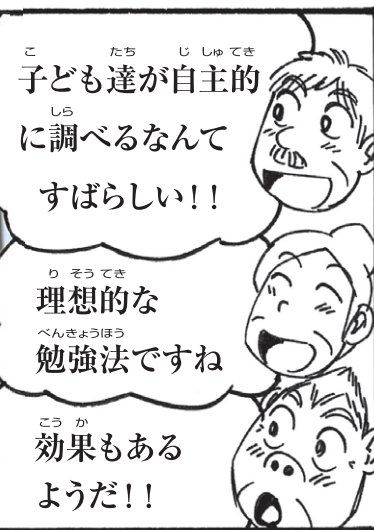
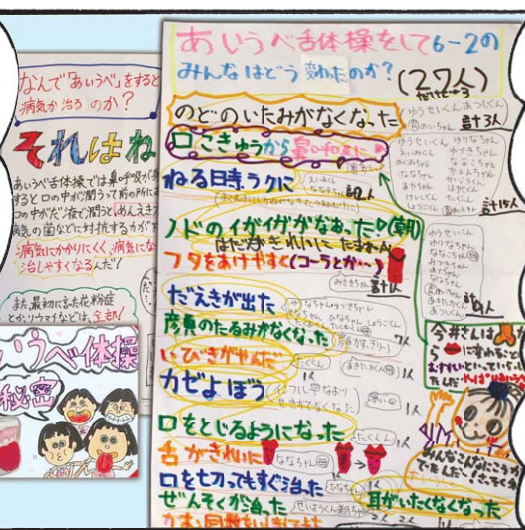
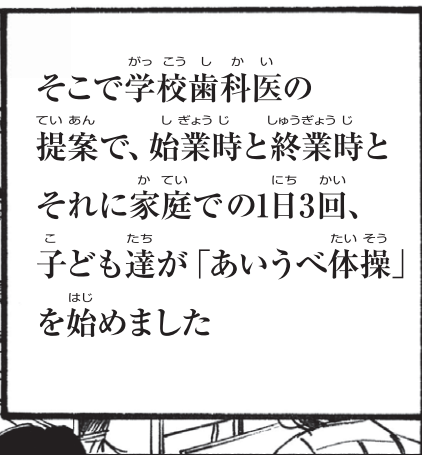
健康に大きく  
かわる  
のです

でもどうして口が  
閉じるんだ?

みなさん、軽く口を  
開けてください。その  
状態で舌の先が上に  
ついている人は  
いないでしょう!

“あいうべ体操”で、  
舌や口の周りの筋肉が  
ひきしまると、  
自然に舌が上がり、  
口を開けにくく  
なるのです

注2：CT画像提供：福岡県大野城市 はなだ歯科クリニック 花田真也先生



ふゆ 冬にインフルエンザが  
りゅうこう まわ がっ こう 流行し、周りの学校が  
がっきゅうへい さ なか 学級閉鎖になる中で、  
これらの学校では  
ていど かる 程度が軽くすんだ  
のです!

そういえば、  
くち こきゅう 口呼吸はインフル  
エンザにかかりやす  
いという話でしたね

鼻呼吸  
口呼吸

はな こきゅう くち こきゅう ちが  
〈鼻呼吸と口呼吸の違い〉

じゅうもう ねんえき いぶつ か 絨毛や粘液で異物をろ過
へんとう そしき 扁桃リンパ組織が さらに異物を防御
びくう あたた かじつ 鼻腔で温められ加湿 された空気が肺に入る
かわ つめ くら き 乾いた冷たい空気が 直接肺に入る

きょねん まご 去年、孫がインフルエンザで  
じゅけん しっぱい ねんぼう ふ 受験に失敗して1年棒に振ったんだ。  
ことし たいそう 今年こそ「あいうべ体操」で  
かか 罹らないようにせねば…

ほか 他にイビキも  
減るのです

にようぼう 女房からイビキが  
うるさいと言われ  
てるんだよ

イビキが減るのは  
寝ている時に  
口が閉じていると  
いうことです(注3)

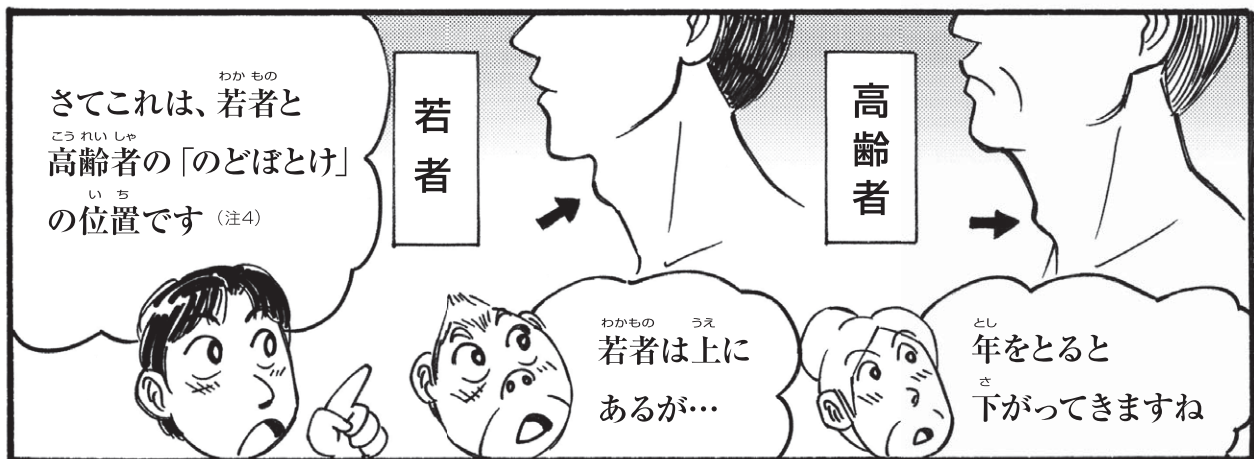
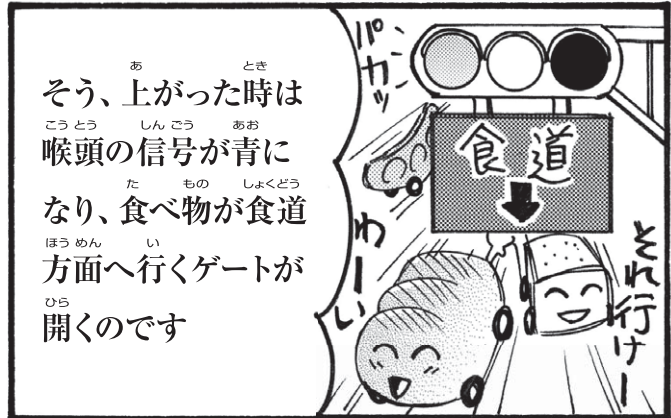
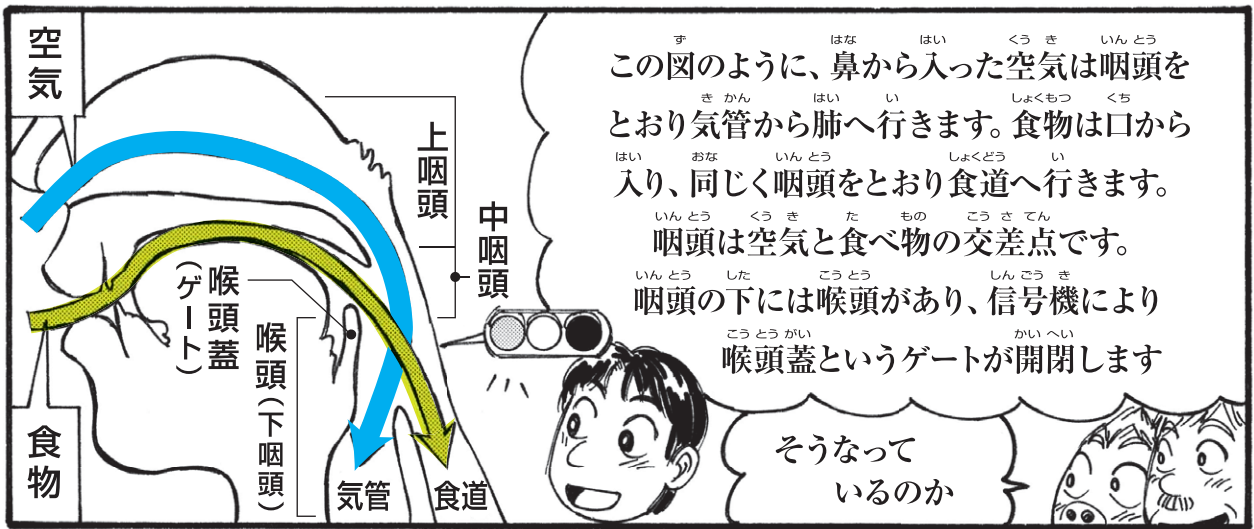
ね とき くち ひら 寝ている時、口が開く  
した のど おく と舌が喉の奥に  
お 落ちてイビキをかく  
のでしたね

そして、ひどくなると  
へいそくせい すいみん じ 閉塞性の睡眠時  
む こきゅう 無呼吸になるのだ

それが高齢者では  
食べ物の飲み込みが  
良くなり、ムセることが  
減ります

わたし しょくじ とき 私も食事の時にムセやす  
なったけど、やはり年の  
せいかしら

注3：デンタルエコー Vol.175 第31話【鼻は天然のマスク(鼻呼吸VS口呼吸)】(松風歯科クラブ)



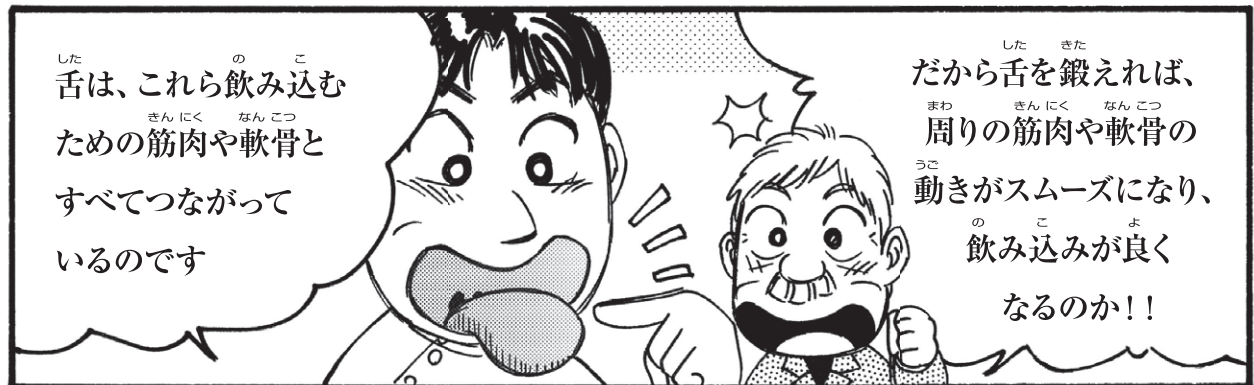
注4：喉仏(のどぼとけ)：喉頭隆起(甲状軟骨の突起した部分)



そう！年齢とともに喉頭が下がります。そこで食べ物と空気が通る交差点が広がるのです

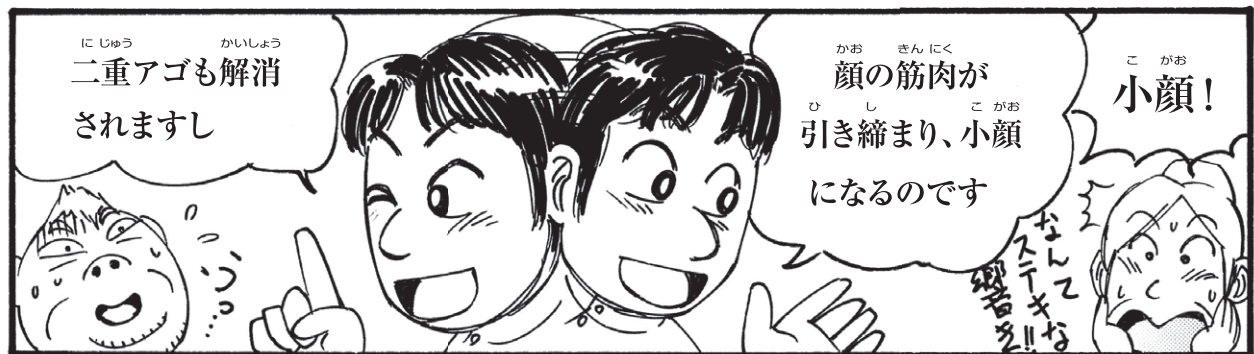


だから事故を起こしやすい  
つまり食べ物を誤嚥して、ムセやすくなるのね



舌は、これら飲み込むための筋肉や軟骨とすべてつながっているのです

だから舌を鍛えれば、周りの筋肉や軟骨の動きがスムーズになり、飲み込みが良くなるのか!!



二重アゴも解消されますし

顔の筋肉が引き締まり、小顔になるのです

小顔!



「あいうべ体操」は簡単でどこでもできます

しかも「タダ」です!!

いつもより盛況のよう...

今日の話は特に面白かった!

早速今日から試してみるわ!

あいうべ体操 参考

1. 今井 一彰：免疫を高めて病気を治す口の体操「あいうべ」、マキノ出版、2008.
2. 今井 一彰・岡崎 好秀：口を閉じれば病気になる、家の光協会、2012.

つづく