

あいうべ体操について

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操のこと。

あいうべ体操の効果

1. 口呼吸の改善

- 免疫力がアップする
- むし歯や歯周病のリスク低下
- いびきの改善
- 見た目がよくなる
- ドライマウスや口臭の改善

2. 脳の活性化

舌の裏にある神経は脳神経の一つで、脳に直接つながっています。そのため、舌を動かすことで効果的に脳を刺激し、活性化することができる。

