

あいうべ体操でお口も体も健康に!

口を大きく開く



口を大きく横に広げる



唇を前に突き出す



下に「べー」と伸ばす



「あ・い・う・べ」を4秒くらいでゆっくりと
口の動きを大きくしっかりと行いましょう

1日30回を目標に

朝・昼・夜と10回ずつ分けて行ってもよいです

あいうべ体操で口呼吸から鼻呼吸に改善!!