

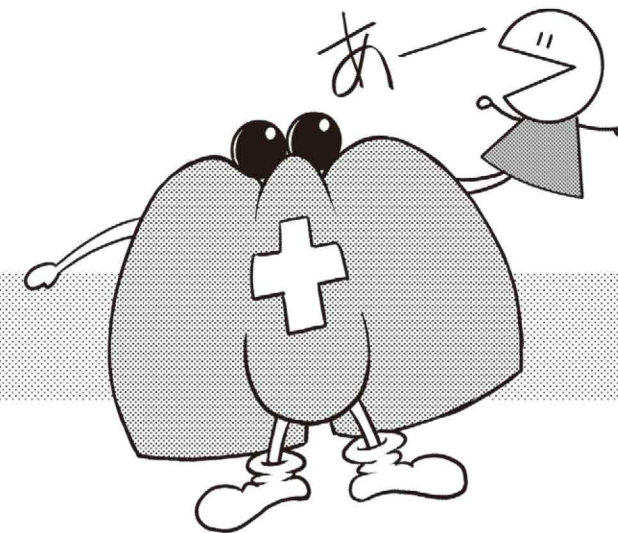
えむぞうくん

こういくへん
— 口育編 —

「あいうべ」体操をするぞう!

あいうべ体操は虫歯予防から美容までいいことだらけの体操です! 声を出さなくてもOK! さあみんなでLet's Try!

作・画/あさみさとる
監修/鈴木丈夫(歯学博士)



あいうべ体操は
口の周りや
舌の筋肉を

鍛えることができる
体操なのよ!

•ほっぺの筋肉が耳の方に寄るくらい
横に口を開く



•口をとがらせて
前に突き出す



•口を開けて舌を思いきり
前に出して下に伸ばす

- 1文字づつゆっくりと
5秒かけて行う
- 朝昼晩で合計30セットを
目指してね

ユウキのお口ぼかんにも
効果ありよ!

それに
ほうれい線や
顔のたるみにも
効果があるのよ!

へえー

口の周りや
舌の筋肉を
鍛えることで
口呼吸から
鼻呼吸への
改善になるし
唾液の分泌が増えて
虫歯や歯周病の
予防にもなるのよ

えー!!
それ本当!?

ママ殿
アイ殿

何?
何の呪文?

べー

パパ殿
話せば長くなる
でござるよ……

ただいまあ

その夜—
あー
うー

