

ヒラハタクリニック平畑先生推奨 コロナ後遺症・ワクチン長期副反応セルフケア

あいうべ体操 ～口呼吸を鼻呼吸として上咽頭治療促進～

「口、舌の力を無理なくつけることで、口呼吸から鼻呼吸にかえて、上咽頭に乾燥した空気が行かないようにし、上咽頭の治癒を促進。唾液の量が増えて、歯周病も減る可能性があり、とてもおススメ（疲れない範囲で）」とのこと

出展：平畑先生の情報サイト > セルフケア <https://longcovid.jp/selfcare.html>

元のYouTube動画【口腔チャンネル】 <https://youtu.be/I64QShifm8Y>

口を大きく動かすことが大切(声は出しても出さなくても)。1度に10セットまで、1日で30セットを目標に

