

# ほけんだより



R2、11月  
箕島小保健室  
No.6

## 歯科検診より

1学期に検診ができていなかったのですが、「むし歯は、以前と比べ増えたように感じられますか？」と歯科校医に訪ねてみました。そうすると、「マスクをするようになり、口呼吸(鼻で息をするのではなく、口で息をする)になってしまった子が多いのではないか、口呼吸の影響と思われる前歯だけ汚れている子、歯に着色が見られる子が多くなったように思う。」とお話いただきました。

## 口呼吸になっていませんか？

口は食べるため、鼻は息をするために使うことが、正しい体の使い方です。



口呼吸が  
よくない理由

鼻呼吸を  
していますか？

口を閉じることで、  
これらが改善する例  
をみてきました。

口呼吸の弊害

- ・アレルギー性疾患  
アトピー性皮膚炎／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

内科医・今井一彰 氏



鼻呼吸＝天然のマスク

鼻は、吸い込んだ空気をあたため、加湿します。湿度が高い所では、インフルエンザなどのウイルスは、数%しか生き残れません。口呼吸だと、乾燥した空気が直接のどの奥の粘膜に達するので、感染のリスクが高くなります。



# 「あいうべ体操」をして、鼻呼吸に！

この体操をすると、口の周りや舌の筋力がアップし、舌が口蓋(口の中の天井の部分)につくようになります。すると、鼻呼吸しかできなくなるということです。



あいうべ体操考案者 今井一彰先生



あなたの舌は、どこにあっていますか？

- ①口蓋 (口の天井の部分)
- ②上の前歯の裏側
- ③どこにもあたらない
- ④下の前歯の裏側

## 「あいうべ体操」のやり方



これを1日3回行うことで、鼻呼吸がしやすくなります。



参考資料  
世界最強の歯科保健指導 中巻  
岡崎好秀 著