



保健だより

香川県立聾学校 保健室



はなこきゅう かんせんしょうよぼう 鼻呼吸で感染症予防

みなさんは口呼吸ですか？鼻呼吸ですか？

口で呼吸してしまうと、乾燥した冷たい空気が口から直接体内に取り込まれることで、口の中や喉が乾燥し、ウイルスや細菌などや直接侵入して、粘膜に炎症が起きてしまいます。

かぜやインフルエンザなどにもかかりやすくなるだけでなく、口臭の原因になったり、歯周病やむし歯になりやすくなります。

のどが痛くなりやすい人は口呼吸かもしれません

あなたは大丈夫？チェックしてみよう！

- 朝起きた時にのどが痛い。のどが痛くなりやすい。
- かぜをひきやすい。
- テレビを見る時等、口を開けていることが多い。
- 寝ている時いびきをかく。
- 唇が乾燥している。



口呼吸の顔貌

あなたはいくつ当てはまりましたか？

はな てんねん 鼻は天然のマスクです！

鼻毛は、空気中の細菌やウイルスを取り除く、フィルターの役割をしています。口呼吸では、それらが取り除かれずダイレクトに体内に入ってしまうため、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。



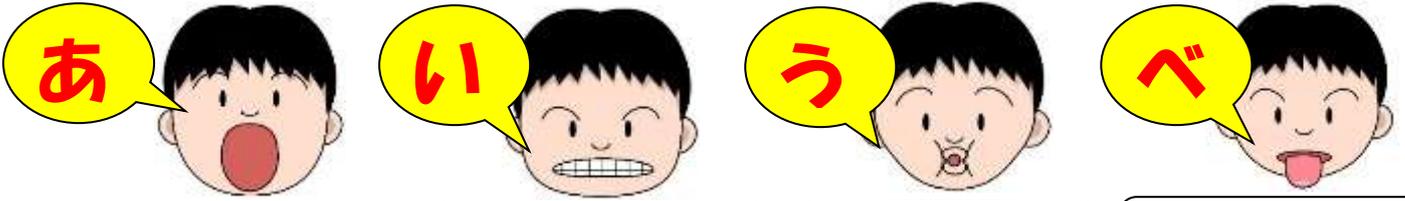
また、口の中が乾燥し、唾液による自浄作用が低下することから口の中の細菌の活動性が高まるため、むし歯や歯周病のリスクを増大させます。口が開いているので、舌が下がり、くちびるに締めりがなくなり、歯並びも悪くなります。発音にも影響します。



鼻呼吸に変身するためのヒントは裏面へ…！

はなこきゅう へんしん
鼻呼吸に変身するために...

あいうべ体操をしてみよう!



「あー」と口を大きく開く

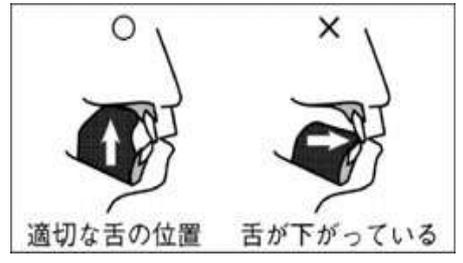
「いー」と口を大きく横に広げる

「うー」と口を強く前に突き出す。

「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

1日30回(10回~20回ずつ2~3回に分けて)やってみましょう。

「あいうべ体操」は、校内歯みがき大会でも実施しましたが、みらいクリニックの今井一彰先生が提唱するお口の体操です。顔全体の筋肉を使い、舌の位置を正しい位置(上あごにピッタリ)に戻していくことにより、口呼吸から鼻呼吸に改善することができます。よい発音にもつながります。



お風呂で、トイレで、通学中の車の中で、親子でetc・・・
1回10回~20回ずつ、実践してみませんか?

香川県歯科医療専門学校学生さんによる

は し どう ようちぶ 歯みがき指導 in 幼稚部

今年度も香川県歯科医療専門学校の学生さんによる歯みがき指導がありました。むし歯になったライオンさんの紙芝居を見た後、一人一人丁寧に口の中を見ていただきました。学校歯科医の木田先生も一緒に指導してくださり、楽しく歯みがきについて学ぶことができました。

がくせい かみしばい
学生さんによる紙芝居



あか そ ちが
赤く染まったところが
みがき残しだよ。



がっこうしかい きたせんせい おはなし
学校歯科医 木田先生のお話



ハイトッチでお姉さんとお別れ♪