

はは歯クラブだより



NO. 220



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

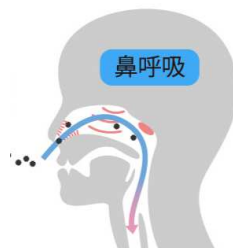
お絵描きやお勉強、テレビをみるなどお子さんのお口は閉じていますか？
ポカンと開いていませんか？

下の絵は口呼吸と鼻呼吸の違いです。



<口呼吸の場合>

- 冷たく乾燥いた空気が粘膜を痛める
- 口の中が乾燥し悪玉菌が増殖する



<鼻呼吸の場合>

- 繊毛と粘膜によって異物がブロックされる

口呼吸はウイルスをそのまま体内に入れるため病気にもかかりやすくなります。

はは歯クラブだよりでも何度かご紹介している「あいうべ体操」は簡単にお口の周りの筋肉を鍛えることができる体操です。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は病気の入口
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ● できるだけ大きさに、声は少しでOK！
い		● 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う		● 一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ		● あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください		

10回を3セットとして毎日続けましょう。しっかり形をつくり継続するとお口の周りの筋肉が鍛えられ自然と鼻呼吸ができるようになります。鼻呼吸になることで免疫力も上がり、アレルギーやアトピーなども改善されることも報告されています。ぜひご家族で続けてみてくださいね。

詳しくはホームページをご覧ください。
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。
<文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>

