



2月 ほけんだより

寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しているのです。暖房中は必ず加湿して、保湿剤でのスキンケアも続けましょう。

ほけんニュース





あいうべ体操で口呼吸を防ぐ

お子さんが普段、口をぼかんとあけていることはありませんか？ そんな場合は、口呼吸が疑われます。口呼吸は、さまざまな病気を引き起こす可能性があるといわれています。

あいうべ体操で、口呼吸を防ぎましょう。

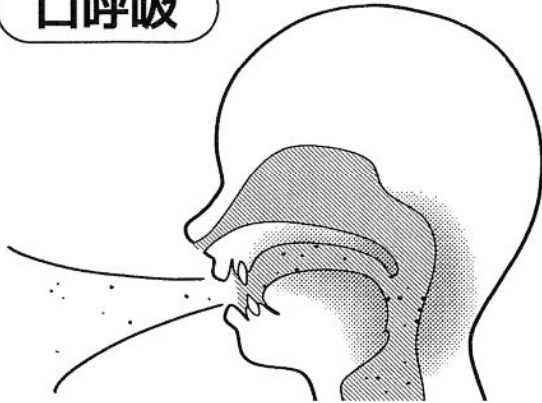
あいうべ体操をやってみましょう

あいうべ体操は、口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口を閉じやすくして、口呼吸を防ぎます。する時は、ゆっくりと大きく口を開けます。ご家庭でもお子さんと一緒にやってみましょう。

<p>あ</p>  <p>「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます →口の周りと舌につながる筋肉を鍛えます。</p>	<p>い</p>  <p>「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。 →口の周りと顔、首の筋肉を鍛えます。</p>
<p>う</p>  <p>「うー」といいながら、唇を前に突き出します。 →唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。</p>	<p>べ</p>  <p>「べー」といいながら、舌をあごの先まで伸ばします。 →舌の筋肉を鍛えます。</p>

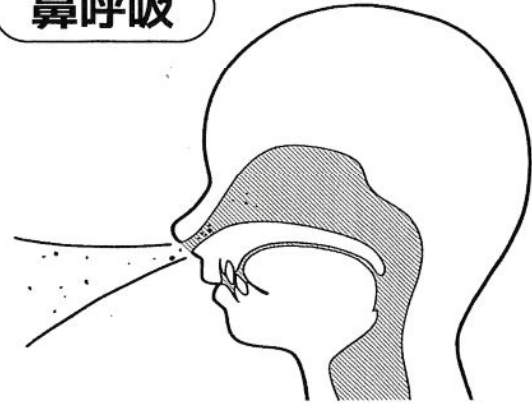
口呼吸と鼻呼吸の違いは？

口呼吸



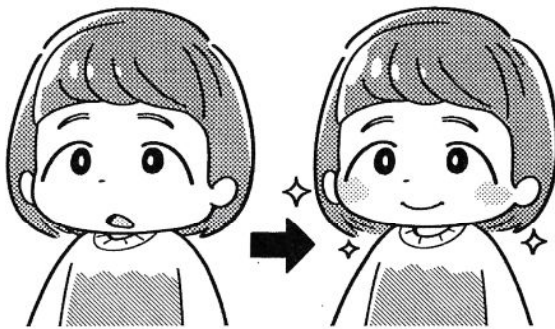
- ・口で呼吸をすると、冷たい空気がそのまま口に入り、口の中やのどが乾燥します。
- ・冷たい空気で線毛の働きが弱くなります。
- ・ごみやほこり、花粉などが口の中に入りやすくなります。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入りやすく、感染症などにかかりやすくなります。
- ・むし歯になりやすくなります。

鼻呼吸



- ・鼻で呼吸をすると鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある線毛で、空気中のごみやほこりなどを取り除きます。
- ・花粉などは線毛で集められ、たんとして体外に出されます。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入るのを防ぎます。
- ・冷たくかわいた空気を温めて、湿った空気にして肺に送ります。

口呼吸から鼻呼吸にかえていきましょう



口をぼかんとあけた状態での呼吸が習慣になってしまうと、口が乾燥して、むし歯や歯肉炎の原因になったり、かぜをひきやすくなったりします。

口呼吸が疑われる場合には、あいうべ体操をするように心がけ、口呼吸から鼻呼吸にかえていくようにしましょう。

あいうべ体操は継続が大切です！

あいうべ体操をすると、口の周りや舌の筋肉を鍛えることができます。大切なことは、毎日続けることです。1日30回を目標に挑戦してみます。お風呂の中や寝る前など、時間を見つけて親子で習慣にしてみませんか。

監修 福岡県福岡市 みらいクリニック 院長 今井一彰先生