

カゼ・インフルエンザ

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。

加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどもあります。でも口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたってうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱいの乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまいます。



口の健康

鼻呼吸のいいところ

だ液で口の中がうるおいます

口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

だ液がなぜそんなに大事なの?

むし歯や歯周病を予防

だ液は食べもののカスを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができるにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。

それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の動きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんできます



- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまり
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ

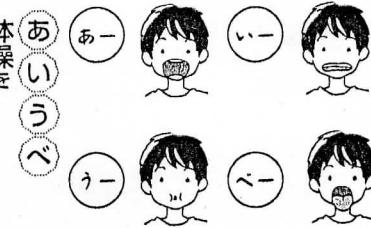
チェックがついた人は気をつけて!
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

質問に
答えて
みよう

口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いのかもしれません

や体操を
あ
い
う
み
よ
う



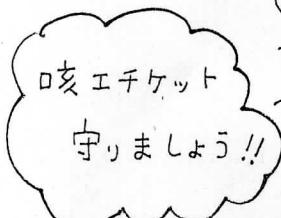
10回で1セット
1日に3セット
やってみよう

※あいうべ体操は
「みらいクリニック」
院長 今井一彰先生
考案の体操です

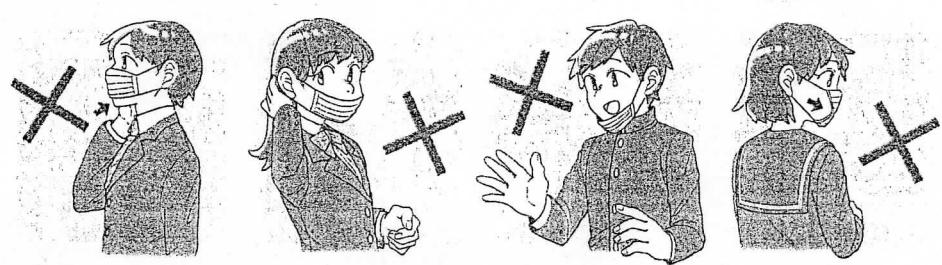
原案・監修/国立モンゴル医科大学 客員教授 岡崎好秀

正しいマスクのつけ方でできますか?

正しい
マスクの
つけ方



?な
マスクの
つけ方



あごがでている

鼻がでている

あごにマスクをしている

すき間がある