

ほけんニュース

鼻呼吸の大切さを知らう！

～あいうべ体操に挑戦！～

口がポカンと開いている子が時々見られます。こうしたお子さんは、口呼吸になっているかもしれません。ここでは口呼吸はなぜよくないのか、鼻呼吸がどうして大切なのかについて解説します。



口がポカンと開いていませんか？

絵本を見たり、テレビを見たりする時に、ポカンと口が開いているお子さんはいませんか？

口呼吸かどうかは、次の項目をチェックします。①いつもポカンと口が開いている、②鼻水が多い、③いびきをかく、④口臭がある、⑤クチャクチャ食べる、⑥食べるのが遅い、⑦歯並びが悪い、⑧食事中に水分をよくとる。2つ以上当てはまれば、口呼吸の可能性が高くなります。

口呼吸と鼻呼吸の違い

口呼吸

口で呼吸をすると、冷たい空気が口の中に入り、口の中やのどが乾きます。口が乾くとだ液の動きが不十分になり、むし歯などになりやすくなります。また、ごみやほこり、花粉やウイルス、細菌などが口の中に入りやすくなります。

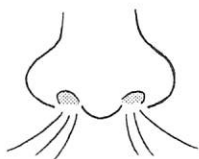
口呼吸で起こりやすくなる病気

- ・かぜ
- ・むし歯や歯肉炎
- ・口内炎 など

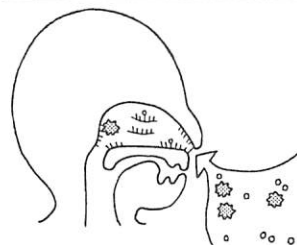


鼻呼吸

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の汚れを取りのぞき、きれいな空気を体に取り入れます。またウイルスや細菌などの有害な物質が体内に入るのを防いでくれます。そして、冷たく乾いた空気を素早く暖め、湿った空気にして肺に送り込みます。



鼻呼吸でだ液の働きもアップ！



口呼吸は口の中が乾いて病気にかかりやすくなります。これは、口呼吸でだ液が減り、歯の汚れを洗い流したり、細菌をやっつけたり、消化を助けたりするだ液の動きが十分に機能できなくなることも関係しているといわれています。鼻呼吸をすることで口の乾燥を防ぎ、だ液の動きも十分に機能させることができます。

やってみましょう！ あいうべ体操

あ



「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。

口の周りや舌につながる筋肉を鍛えます。

い



「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。

口の周りや顔、首の周りの筋肉を鍛えます。

う



「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。

べ



「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。

こんな時にあいうべ体操を

あいうべ体操のこつは、ゆっくりと大きく口を開けることです。声は出さなくてもいいので、1日30回、お風呂やトイレの中、寝る前などに毎日続けてやりましょう。

あいうべ体操の効果



あいうべ体操では、口の周りや舌の筋肉を鍛えることによって口が閉じやすくなります。あいうべ体操を10回行った後では、下がっていた舌の位置が上がり、舌と上あごの間のすき間がなくなり、空気の通り道の気道も広くなったという実験結果が出ています。また、あいうべ体操を30回行った後、サーモグラフィーで温度変化を見てみると、10分後には口の周り、目、肩の温度が上昇しました。そして60分後には、顔全体、首や肩の温度がさらに上がりました。