

ほけんだより

11月:歯科号

大庄中学校保健室
R3.11.8



11月8日は『いい歯の日～』ということで、今回は、本校の歯科校医さんであるカナザワ小児歯科の金澤先生に、執筆していただきました。全身の健康や免疫力は、お口の健康からとされているほど重要。マスクで口元が見えないからこそ、意識して、お口のケアをしっかりとっていききたいですね。

テーマ:コロナ禍での口腔管理

新型コロナウイルスが蔓延する昨今、マスクを付ける生活が続いています。マスクを装着して“息苦しい”“喉が渇く”など感じたことはありませんか？



マスクの中で
鼻で呼吸していますか？
口で呼吸していますか？

マスクを着用していることで酸素濃度の低下が起こると言われています

地球の空気中の酸素濃度は約21%、人間の吐く息の酸素濃度は約5%です。長時間のマスクの着用を続けるとマスク内の酸素濃度は低く保たれることが考えられます。

酸素濃度	症状	
21%		空気中の酸素濃度
18%	頭痛など	安全の限界、連続換気が必要
16~14%	脈拍、呼吸数の増加 頭痛、吐き気など	精神集中に努力がいる 細かい筋肉作業がうまくいかない

『苦しい』と感じると口呼吸になります



走ったり、激しい運動をすると口で「ハー、ハー」と呼吸をします。それは筋肉にたくさんのエネルギーが必要となり、肺にたくさんの酸素を送り込む必要があります。体内の酸素と二酸化炭素の換気を素早く行おうという原理です。しかし、呼吸の仕方が悪いと、集中力の低下やすぐに疲れてしまうなど様々な弊害が起こります。

平常時には『鼻呼吸』!! 鼻には鼻の役割があります

“鼻”といわれるとまず何を思い浮かべますか？
においを感じたり、呼吸をする働きが主ですが、この『呼吸』がとても大切な鼻の役割を担っています。

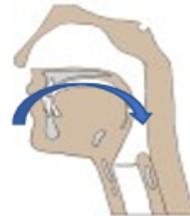


《鼻呼吸》



鼻毛は最強の天然フィルターで、花粉やホコリをブロックし、更に鼻腔粘膜ではウイルスや細菌などの小さな異物を絡め取ります。鼻から入って生きた空気は、鼻腔の中を通過する際に適切な温度と湿度に調整されるので、肺の負担を軽減します。

《口呼吸》



冷たく異物だらけの空気が直接、咽頭や喉頭に当たってしまい、口の中は乾燥します。病原体が繁殖しやすい状態になり、病原菌などの外敵に対して無防備な呼吸法です。口呼吸の習慣が続くことで、呼吸器系疾患やアレルギー疾患などを引き起こしやすく、脳に十分な酸素が供給されず、集中力の低下や代謝も落ちると言われています。また、口の中が乾燥することで、唾液量や唾液分泌の低下を招き、虫歯や歯周病、口臭の原因にもなります。

鼻呼吸と口呼吸では顔の印象も変わります

リラックスしてお口を閉じたときに口角が下がっていませんか??
お口周りの筋肉を強化し、正しく口を閉めること、鼻呼吸を続けることで口元の印象が変わります。



『あいうべ体操』で口呼吸から鼻呼吸へ、きれいな口元を目指しましょう

福岡県福岡市 みらいクリニック院長 今井一彰先生が考案されたお口の体操です。

あ



「あー」と口を大きく開く

い



「いー」と口を大きく横に広げる

う



「うー」と口を強く前に突き出す

べ



「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

1日30セットを目安に毎日続けると効果的です!!

みらいクリニック
あいうべ

～鼻呼吸で健康な体に!

新型コロナウイルスを乗り越えましょう! ~



9月のほけんだよりで、ご家族の体調不良におけるお子様の登校について見合わせていただきますようお願いしていたところですが、今般、尼崎市においてコロナの感染状況が落ち着いている状況もふまえ、同居のご家族が体調不良であっても、お子様に発熱等なく体調の変化がない場合は、登校することを可能とします。なお、同居のご家族がPCR検査(抗原検査含む)を受けられた場合は、学校への報告とお子様の登校は控えていただくことは、引き続きご協力をお願いいたします。