



歯っぴ～噛む噛む



今回のテーマは… 「口呼吸」と「鼻呼吸」です！

本来、人間は鼻で呼吸をするものです。
生まれたての赤ちゃんが長時間お乳を飲んでいられるのも「鼻呼吸」だからです。



しかし近年・・・「口呼吸」を疑われる子どもが増えていると言われています！！

口呼吸になる理由としては・・・

- ★ 風邪や鼻などの病気をきっかけに、鼻がつまり口で呼吸をしようとする。
- ★ 口の周りの筋肉が十分に発達していないと口がポカンと開きやすくなる。
- ★ スマホやゲーム機の操作に夢中になっていると口呼吸になりがちになる。



口呼吸はなぜ悪い？

口の中が乾燥し細菌が増えることでむし歯や歯肉炎、口臭が増えやすくなり歯の表面に汚れも付きやすくなります。



口で息をすると空気に含まれる細菌が直接、気管に入るため風邪をひきやすくなったり、アレルギー体質になりやすくなります。



口の周りの筋肉や、舌の筋肉が緩み、顎の成長、骨格、歯並びやかみ合わせなどに影響します。



「口呼吸」から「鼻呼吸」へ！

☆☆今月のピックアップ☆☆

～インフルエンザ予防に歯みがき・お口の体操を！！～

口は栄養を補給するための大事な場所ですが、ウイルスや細菌の侵入口でもあります。
冬から春にかけて流行するインフルエンザも歯みがきやお口の体操で予防効果を高めることができます。

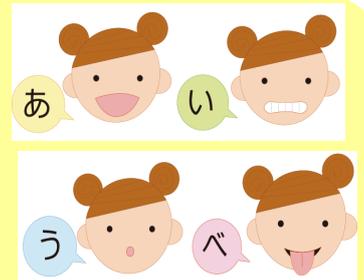
歯みがき

口の中の細菌はインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出すため、口の中を清潔に保つことで感染しにくくなります。



お口の体操

口の中の細菌はインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出すため、口の中を清潔に保つことで感染しにくくなります。



【あいうべ体操】

大きく口を動かし、ゆっくりと行ってみましょう