感染症予防のための鼻呼吸のすすめ

京都自動車健康保険組合

マスクをしているとロと鼻が覆われるため、たくさん空気を取り込める口呼吸になりがちです。口呼吸は鼻呼吸のようにウイルスなどの異物が取り除かれません。感染症予防として、手洗いやうがい、マスクの着用に加え、口腔内を清潔にし、鼻呼吸を意識することも大切です！

鼻呼吸のポイントは「舌の位置」！

突然ですが…！！
軽くロを閉じてください。
そのとき、舌先はどこに当たっていますか？

① 前歯の裏

② 上あご～上の歯のつけ根あたり

③ どこにも触れていない

正しい位置は ②の**上あご～上の歯のつけ根あたり**です！
このとき、舌先は歯に触れていないことがポイント。

②以外の人は、舌の筋肉が衰え、舌があるべき場所より低い位置にある状態で、このような位置に舌がある人は、口呼吸予備軍といえます。

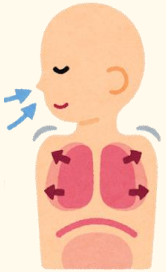
口呼吸になっているかどうかチェック！！

- □ いつも口を開けている
- □ 口を閉じると、あごに梅干し状のしわができる
- □ 食べるとき、くちゃくちゃ音を立てる
- □ 朝、起きたときに喉がヒリヒリする
- □ 唇がよく乾く
- □ いびきや歯ぎしりがある
- □ 口臭が強い
- □ たばこを吸っている

1つでも当てはまれば、口呼吸になっている可能性があります！

マスク＋鼻呼吸でこんないいことが！

- ◆ 鼻毛によるフィルター効果により、細菌やウイルスの侵入を防ぐ。
- ◆ どんなに乾いた冷たい空気を吸い込んでも、鼻の中の毛細血管により、体温近くにまで温度が上昇し、加湿された温かい空気が肺に入っていく。鼻は天然の加湿器！！



- ◆ 鼻呼吸により脳への酸素量が増加し、脳が活性化する。
- ◆ 口を閉じているので、唾液で口腔内が潤いむし歯予防になる。

「あいうべ体操」で舌の位置を正常に

「あいうべ体操」は、舌位置を改善して
口呼吸を鼻呼吸に変えていくために行う顔の体操です！

①「あー」と口を大きく開く

- 縦の楕円形に近くなるようにして喉の奥が見えるくらいが目安

②「いー」と口を大きく横に広げる

- 頬の筋肉が両方の耳の前による感じがするくらいが目安

③「うー」と口を強く前に突き出す

- 思い切り唇を前に突き出す

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

- 舌の先を下あごの先端まで伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に
毎日続けましょう！小顔効果も期待できるかも！？