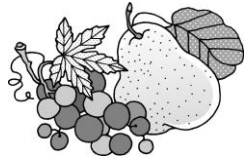


ほけんだよ！

平成28年11月 長野北高等学校 保健室



肌寒い季節がやってきました。寒さに加え、空気も乾燥してきます。体調を崩しやすい時期なので、免疫力を高める生活を心がけましょう！まずは鼻呼吸から！



その不調、口呼吸が原因かも！

口と鼻は「病気の入り口」と言われています。鼻はフィルターや加湿器のような働きがあり、菌やほこり等が身体の中に入るのを防いでくれます。つまり、鼻は「加湿機能付き空気清浄機」なのです。ところが、口呼吸ではフィルターを通さず、そのまま菌やほこり等が身体に入ってしまう。そのことが原因で様々な病気になるといわれています。また口呼吸をしていると、口周りの筋肉や舌が衰え、顔がたるんだり、滑舌や歯並びにも影響がでてきます。

★隠れ口呼吸 チェックしてみよう★

- いつも口が開いている
- 口を閉じると、梅干し状のシワができる
- 食べる時にクチャクチャと音を立てる
- 朝起きたときに、口が渴いている。のどが痛い
- 唇がよく乾燥する
- 口臭がきつい
- いびきや歯ぎしりをする

口呼吸を続けるとこんな危険が…！

- * 口が乾燥し、唾液が減る（唾液が少ないと虫歯になりやすい）
- * 口内炎ができやすくなる
- * 口から病原菌を吸い込み、体調を崩しやすくなる
- * 免疫力が下がり、アレルギー疾患になりやすい
- * 噛む力（咀嚼）や飲み込む力（嚥下）の低下

鼻呼吸のススメ★

口呼吸が習慣になっている人は、舌が下がっています。下がった舌に引っ張られて口が開いてしまうのです。鼻呼吸をマスターするには、口周りや舌を鍛える必要があります。それが「あいうべ体操」です。「あいうべ体操」をすることで、鼻呼吸が楽にできることはもちろん、小顔効果や口臭予防にもつながります。下がった舌を適切な位置に持ってくることで、滑舌もよくなります。簡単な体操なので、気づいた時にやってみましょう！

<あいうべ体操をやってみよう♪>

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

<あいうべ体操の効果>

- ①免疫力アップ（アレルギー疾患にも効果的）
- ②唾液の分泌を促し、^{しそくのうろろ}歯槽膿漏や虫歯の予防
- ③自律神経が整う

その他にも様々な効果があります。詳しくは「あいうべ体操」で検索★！

早い人は3週間で効果を実感！

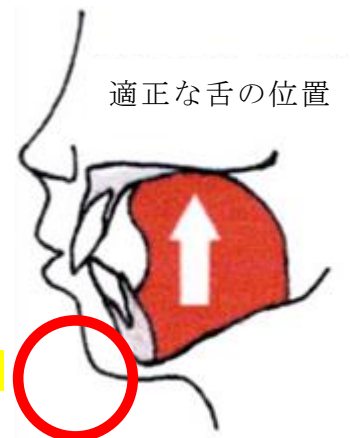
！舌の正しい位置を知ろう！

舌が下がっている



- ★舌の位置は、上あごにピッタリ
- ★下の前歯の裏についている人は、舌が下がってきている
- ★舌にギザギザの歯型がある人は舌や口周りの筋肉が衰えている

適正な舌の位置



「あいうべ体操」で舌を正しい位置へ！