

ほけんだより

11月
11月6日
西条中学校
保健室

秋の終わりと冬のはじめに強く冷たい風を「こがらし」といいます。木に残る枯れ葉を吹き飛ばすような強い風で、寒さに慣れていない体には、冷たさが身にしみります。

朝晩の寒さで体調をくずす生徒が増えています。インフルエンザの流行が1ヶ月早く、東広島市内でも学校閉鎖や学年閉鎖が行われている学校もあります。栄養、睡眠で免疫力を保ち、うがい、石けんでの手洗い、マスク、お薬補給で予防しましょう。

口呼吸から鼻呼吸に変えよう!

あなたの呼吸は口呼吸かな?
チェックがついた人は気をつけて!

- ☐ 気がつくといつも口を開けている。
- ☐ 鼻がよくつまる。
- ☐ 口がかゆしやすい。
- ☐ 唇が乾燥してあれている。
- ☐ イビキをよくかく。
- ☐ 朝起きると、のどがカラカラ。

口呼吸をしていると、のどが乾燥して、のどにある線毛の働きが悪くなり、ウイルス等の異物が体に入ってしまう。

また、だ液が減ってしまいむし歯になりやすくなったり、細菌が増えて口臭の原因になったりします。

《鼻呼吸のいいところ》

♡鼻毛、線毛と粘膜のフィルターでウイルスや細菌の侵入を防ぐ。

♡鼻の毛細血管が、空気を温め、鼻の中で空気と湿度を上げ、加湿器の働きをする。

♡口を開けているので、だ液で口の中はうるおう。

コロナ禍の生活で、マスクをする機会が増え、口を開けている事に気づいていない場合もあるようです。口を開けているかなと、時々自分の状態を確認する事が大事で、口を開けて生活するよう意識しましょう。

口腔機能発達不全症って知ってる?

口腔機能発達不全症とは、「食べる」「話す」「呼吸する」といった口の機能が、うまく発達していない状態のことです。口は、単に食べ物を取り込むだけの入り口ではありません。食べる機能は、命を支えるエネルギーを取り込み、話す機能は、コミュニケーションをとるためで、呼吸する機能は、酸素を取り込むためです。

昔と比べて、ハンバーグやパスタなど柔らかくて食べやすいものが増えました。硬いせんべいやスルメ、具沢山の煮物などをよく噛んで食べる機会が減っています。また、外で思いきり走って遊ぶ機会が減り、室内で過ごす時間が増えたことも、全身の筋肉、ひいては口の周りの筋肉の発達に影響していると考えられます。2018年、国は口腔機能発達不全症の検査や指導、トレーニングに公的医療保険を適用することを決め、歯科医院で専門的なサポートが受けやすくなりました。



♡お口ポカン♡

口をポカンと開けていると、唇が歯を押さえる力が弱まる。また、舌が正しい位置(上あご)にないと、上あごの成長が促されず、その結果



出っ歯になったり、歯並びがガタガタになったりする。

♡風邪をひきやすい♡

鼻は、吸い込んだ空気のゴミやウイルスを取り除き、湿度と温度を調整してくれる「天然の高性能フィルター」である。口呼吸では、汚れて冷たい空気が直接のどに入り込み、感染のリスクを高める。

♡むし歯や歯周病♡

口呼吸が続くと、口の中が乾燥する。唾液には、汚れを洗い流したり、細菌の活動を抑えたりする働きがある。乾燥によってその効果が弱まりむし歯や歯周病になりやすい。

♡全身に影響♡

正しい舌の位置は、全身のバランスや姿勢にも関わる。また、



いびきや睡眠中の無呼吸は、

睡眠の質を低下させ、日中の集中力不足や、健やかな成長の妨げになる。

