



あつまれ！飯倉っこ！

令和6年度
港区立飯倉保育園
(3583)1786

口の健康について

口は呼吸する、噛む、飲み込む、話す機能があります。これらの機能の発達には舌などの口腔周囲筋が大きく関わっています。

口が開いたままのことが多い場合には、口呼吸が常態化している可能性があります。口呼吸は…

- 唾液の分泌が減少し、虫歯になりやすく、口臭の原因になります。
- 口を閉じる筋肉である口輪筋による前歯の舌側への作用が弱くなり、歯並びに影響がでます。
- 咀嚼しているときにくちびるが開いているため、音を立てて食事をするようになります。
- 舌の筋力が弱まって舌が下がり、いびきの原因になります。
- 鼻腔の奥にある熱を持った脳が冷たい外気で効率よく冷却できず、脳がスッキリしないために集中力が低下します。

何もしていないときの舌の位置はふわっと上顎についた状態です。そのような舌を鍛えることで正常な口腔周囲筋になります。

- ブクブクうがい(右頬・左頬・上唇・下唇に水を移動させる)
- ガラガラうがい
- 風船を手を使わないで膨らます
- あいうべ体操

食事は、「よい姿勢で」「口を閉じて」「鼻で呼吸しながら」「よく噛み」「飲み込む」ことを意識してみましょう。また、鼻水・鼻づまりは口呼吸を招きますので早めに受診をしましょう。

胃腸炎に要注意

冬場が増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる二次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、発熱を伴うこともあります。

予防としては、しっかり加熱したものを食べる、また食事の際には石鹸でよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後約1か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出るといわれています。お子さんのおむつ交換時は必ずお子さんと一緒に手洗いをしましょう。

また、入浴は感染者が最後であることが望ましいですが、お子さんが感染した場合には、お尻をしっかり石鹸で洗い、しぶきや湯船のお湯で大人が感染しないよう十分注意してください。ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がありません。吐物や便が付着した場所の消毒には、塩素系消毒剤をしみこませた布などで拭くようにしましょう。

あいうべ体操

口呼吸を鼻呼吸に変える簡単な方法(口輪筋を鍛える)

1日30回行くと、約1か月で口呼吸が改善してきます。舌に筋力をつけて自然と口呼吸から鼻呼吸へ切り替えていくために有効で、この体操は真剣に行うとかなり疲れます。入浴時に行うのがおすすめです。

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 「あー」と口を大きく開く
 - ② 「いー」と口を大きく横に広げる
 - ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
 - ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。



福岡市みらいクリニック
院長今井一彰先生考案