



あつまれ！飯倉っこ！

令和5年度
港区立飯倉保育園
(3583)1786

今月のテーマは健康『鼻ってすごい!』です。

鼻のはたらき

『鼻呼吸』は非常に優れた防御システムを持つ呼吸法です。手洗い・咳エチケットに加え、からだの機能を活かして感染予防ができる『鼻呼吸』をご紹介します。鼻づまりで一時的に口呼吸になることもあります。そんな時には早めに受診をしましょう。

鼻（鼻腔）は、保湿・加温・空気清浄の体内環境を守る超高性能マスクです。不織布のマスク同等に70%程度のフィルター機能があります。

◆加湿器(保湿)の機能



鼻水は1日に約1ℓも分泌されていて、そのうち約7割は、鼻を通る空気を加湿するのに利用されています。どんなに乾いた空気を吸い込んでも、体内に入る空気の湿度は80~85%以上に高められます。

◆エアコン(加温)の機能



鼻の中に縦横無尽に張り巡らされた毛細血管によって、喉の奥では体温近く35~37度にまで温度が上昇します。

◆空気清浄機の機能

鼻毛でウイルスを含むやや大きめのほこりなどをブロックし、鼻の粘液は細菌やウイルスを絡め捕ります。さらに鼻から喉の奥にかけて生えた無数の線毛が、小さなごみや化学物質、細菌やウイルスを絡めとって痰として排出したり、胃に運んで胃酸で無害化します。喉には免疫組織（扁桃・アデノイド）があって、すり抜けてきた細菌やウイルスに対処しています。

口呼吸になると・・・

- 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。



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



①~④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。