

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

『大切な鼻呼吸』

力強は1ノミ(CP) 同 名所地景まで糸ノヨロ 大隈(大) 2日新(大) 周二大(大)として発(中)て大(大)して(大)る。
 天の場合は29日に延期す コースで行われる。 り。メールの場合は 月二大(大)として発(中)て大(大)して(大)る。
 長岡京市、大山崎町を matukata@nike.co みじなどの庭園が無料開 (6117) 7510 ※聴竹居倶楽部080

この時期、風邪やインフルエンザの猛威はひと段落かも知れませんが、花粉症で悩まれている方は多いと思います。そんな方は普段お口を開いて呼吸をしないかチェックしてみてください。本来、呼吸は口ではなく鼻です。空気の中には花粉や細菌、ウイルス、ホコリなどがいっぱい含まれていますが、鼻から吸ったこの空気は、まず鼻毛で大きなホコリを取り、そして細かい毛や鼻水でさらに細かいホコリや細菌、ウイルスを取り除きます。次に扁桃リンパ組織が異物を防御し、きれいな空気を温め加湿して喉を通り肺に送り込んでいます。鼻は高性能の加湿機能付きの空気清浄機とも言えます。しかし普段から、口呼吸をし

ていると、鼻の様なフィルターは無く、大量のホコリ、細菌やウイルスなどを体の中に入れてしまいます。そうすると当然のことながら、風邪やインフルエンザ、花粉症などになりやすくなります。その他にもアレルギーやぜんそく、アトピー、リウマチなど様々な病気の原因にもなります。また口の中は乾燥してしまうので、殺菌・消毒作用のある唾液の作用が発揮されず、細菌が繁殖しやすくなってしまい、歯周病やむし歯、口臭、ドライマウスの原因になります。食べ物も唾液に触れる量が少ないので殺菌されず、食中毒にも関係します(普段鼻を使っている人は、鼻呼吸は口呼吸に比べて優れているので、普段からしっかりと口を閉じて鼻呼吸を実践してください。(京都府乙訓歯科医師会 警察歯科部長 仲岡 佳彦)

鼻で空気清浄、加湿 口呼吸より酸素も多く

す(普段鼻を使っている人は、鼻呼吸は口呼吸に比べて優れているので、普段からしっかりと口を閉じて鼻呼吸を実践してください。)

るので、受け口や前歯がガタガタになるなどの歯並びや噛み合わせの問題も起こりやすくなります。鼻呼吸は口呼吸と比べて肺への酸素の取り込み量が1.5倍以上も多いことがわかっており疲労やストレスへの回復、記憶能力や運動能力の向上にも期待できます。私たちは体の使い方を少し誤ってしまうと、思わぬ病気にかかってしまいます。呼吸なんて、いろんな病気にそこまで関係していないと思ってしまうかもしれませんが、5分呼吸をしなければ死んでしまいます。それほど呼吸は生きていくうえで大事であり、鼻呼吸は口呼吸に比べて優れているので、普段からしっかりと口を閉じて鼻呼吸を実践してください。(京都府乙訓歯科医師会 警察歯科部長 仲岡 佳彦)

乙訓歯科医師会ホームページ <http://www.8020otokuni.com/>



第23回
 1ボール
 ルが3日
 体育館で
 ソフト
 ゴムの柔
 特徴。4
 る。フェ
 乙訓2市
 女混合(の部)に