

コロナに負けない！

～歯科からみた こどもたちがお家でできる感染予防～

感染予防のため、手洗いうがい・手指消毒・マスクの着用は、今では必ず行っていることと思います。ですが、それ以外にも風邪やインフルエンザにならないよう、身につけておくべきことがあります。それは、「鼻呼吸」です。口で呼吸をしていると、風邪を引きやすかったり、いびき・口臭・むし歯の原因になりやすいです。逆に鼻呼吸は、免疫力向上・良い眠り・小顔になるなど良いことが沢山あります。トレーニングで鼻呼吸を身につけ、日頃の感染予防にプラスしましょう。

<やってみよう！トレーニング>

ガラガラストップ ～鼻呼吸ができるようになる～

- ①コップの水をひとくちに含み、上を向いて大きく開ける。
- ②上を向いたままガラガラうがいをする。
- ③ガラガラうがいをストップして大きく鼻で息をする。
- ④③を2、3回繰り返し行い水を吐き出す。



★1日最低2回（朝晩の歯磨き後や帰宅後などに）、練習しましょう！

あ・い・う・べ 体操 ～鼻で呼吸するために必要な筋肉を鍛える～



- ①『あ』と口を大きく開ける。 ②『い』と前歯が見え、顔の筋肉が耳によるように口を開く。 ③『う』と唇を突き出す。 ④『べー』舌をできるだけ伸ばして下にさげる。

- ★あごに痛みがある場合には『い』『う』の口だけでもよいです。
- ★1日30回を目安に行いましょう。
- ★トレーニングをしたあとは、口を閉めて鼻からゆっくり3回呼吸しましょう。
- ★1回4秒前後のゆっくりとした動作で行いましょう。

どちらも簡単にできるトレーニングです。
お家にいる時間が増えているいま、鼻呼吸を身につける、
もしくはトレーニングを習慣化し
感染予防をしましょう。