

# 感染症予防のための鼻呼吸のすすめ

京都府農協健康保険組合

マスクをしていると口と鼻が覆われるため、たくさん空気を取り込める口呼吸になりがちです。口呼吸は鼻呼吸のようにウイルスなどの異物が取り除かれませんが、感染症予防として、手洗いやうがい、マスクの着用に加え、口腔内を清潔にし、鼻呼吸を意識することも大切です！

## 鼻呼吸のポイントは「舌の位置」！

突然ですが…！！

軽く口を閉じてください。  
そのとき、舌先はどこに当たっていますか？



① 前歯の裏

② 上あご～上の歯のつけ根あたり

③ どこにも触れていない

正しい位置は②の**上あご～上の歯のつけ根あたり**です！  
このとき、**舌先は歯に触れていない**ことがポイント。



②以外の方は、舌の筋肉が衰え、舌があるべき場所より低い位置にある状態で、このような位置に舌がある人は、口呼吸予備軍といえます。

## 口呼吸になっているかどうかチェック！！

- いつも口を開けている
- 口を閉じると、あごに梅干し状のしわができる
- 食べるとき、くちゃくちゃ音を立てる
- 朝、起きたときに喉がヒリヒリする
- 唇がよく乾く
- いびきや歯ぎしりがある
- 口臭が強い
- たばこを吸っている



**1つでも当てはまれば、口呼吸になっている可能性があります！**

## マスク+鼻呼吸でこんないいことが！

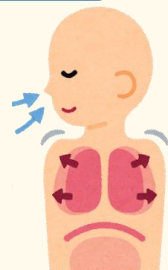


◆ 鼻毛によるフィルター効果により、細菌やウイルスの侵入を防ぐ。

◆ どんなに乾いた冷たい空気を吸い込んでも、鼻の中の毛細血管により、体温近くにまで温度が上昇し、加湿された温かい空気が肺に入っていく。鼻は天然の加湿器！！

◆ 鼻呼吸により脳への酸素量が増加し、脳が活性化する。

◆ 口を閉じているので、唾液で口腔内が潤いむし歯予防になる。



## 「あいうべ体操」で舌の位置を正常に

「あいうべ体操」は、舌位置を改善して口呼吸を鼻呼吸に変えていくために行う顔の体操です！

あ



① 「あー」と口を大きく開く

- ・縦の楕円形に近くなるようにして喉の奥が見えるくらいが目安

い



② 「いー」と口を大きく横に広げる

- ・頬の筋肉が両方の耳の前による感じがするくらいが目安

う



③ 「うー」と口を強く前に突き出す

- ・思い切り唇を前に突き出す

べ



④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

- ・舌の先を下あごの先端まで伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう！小顔効果も期待できるかも！？