

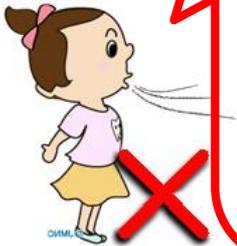
今回のテーマは…

## 「口呼吸・鼻呼吸」

です！

### 口呼吸はなぜ悪い??

- ★唾液には、溶けた歯を修復する再石灰化作用や、口の中を洗い流す自浄作用、粘膜を保護する抗菌作用などがあります。口で呼吸をすることでお口の中が乾燥し、細菌が増えます。
- ★口の周りの筋肉や、舌の筋肉が緩み、歯並びや噛み合わせなどに影響します。
- ★口で息をすると空気に含まれる細菌が直接気管に入るため、のどや肺を痛め、風邪などを引いたり、アレルギー体質になりやすくなります。

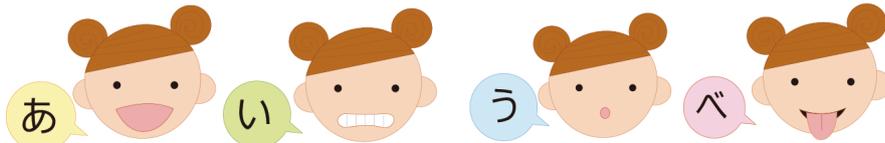


### 鼻呼吸にすると??

- ★鼻で呼吸をすることで、鼻の繊毛や粘膜でウイルスや細菌などの異物をろ過したり、扁桃リンパ組織が異物を防御したりして体内への侵入を防いでくれます。



お口や舌の筋肉を鍛えることは口呼吸の改善につながります。大きく口を動かし、ゆっくりと行ってみましょう！



※あごが痛い場合は「い～う～」でもOK

### ☆☆今月のピックアップ☆☆

### ～歯あと！キッズ事業～

(保育所・幼稚園 子育て支援センターなど)

宮崎市では、園児さんや職員さん、保護者の方や親子さん向けに歯磨き指導を行っています。



歯あとくん



「フッ素はいつから？」  
「歯磨きを嫌がる」などの相談を  
お受けして個別にも対応しています

