

1がつのほけんだより

令和5年度(令和6年)1月

江上保育園 ほけんだより

鼻呼吸できていますか？

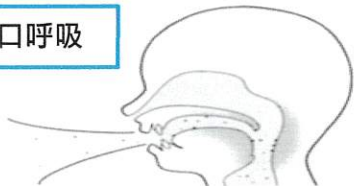


お子さんが普段、口をぼかんと開けている開けていることはありませんか？
柔らかい食事の蔓延、口笛・にらめっこなどの口遊びの減少により、口呼吸をする子どもが増えています。

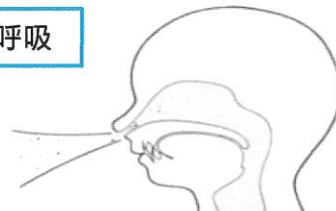
口をぼかんと開けた状態での呼吸が習慣化すると、口が乾燥して、虫歯や歯肉炎の原因になったり、風邪をひきやすくなるといわれています。

口呼吸と鼻呼吸の違い

口呼吸



鼻呼吸



- ・口で呼吸すると、冷たい空気がそのまま口に入り、口の中やのどが乾燥する。
- ・冷たい空気で気道内の線毛の働きが弱くなる。
- ・ゴミやほこり、花粉などが口の中に入りやすくなる。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入りやすく、感染症にかかりやすくなる。
- ・虫歯になりやすくなる。

- ・鼻で呼吸すると、鼻毛や粘膜にある線毛で空気中のゴミやほこりなどを取り除く。
- ・花粉などは気道内の線毛で集められ、たんとして体外に排出される。
- ・ウイルスや細菌が体内に入るのを防ぐ。
- ・冷たく乾いた空気を温めて、湿った空気にして肺に送る。

あいうべ体操をやってみよう！

あいうべ体操は、口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口を閉じやすくして、口呼吸を防ぐ効果があるとされています。ゆっくりと大きな口を開けて行います。ご家庭でもお子様と一緒にやってみましょう。

あ



「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます。
→口の周りや舌につながる筋肉を鍛えます。

い



「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。
→口の周りや顔、首の筋肉につながる筋肉を鍛えます。

う



「うー」といいながら、唇を前に突き出します。
→唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。

べ



「べー」といいながら、舌をあごの先まで伸ばします。
→舌の筋肉を鍛えます。

あいうべ体操は継続が大切です。

あいうべ体操をすると、口の周りや舌の筋肉を鍛えることができます。大切なことは、毎日続けることです。1日30回を目標に挑戦してみます。お風呂の中や寝る前など、時間を見つけて家族で挑戦してみませんか。