



暦の上では、もうすぐ立春を迎えますが、もう少し寒さは続きそうですね。寒さと空気の乾燥で風邪症状が出やすくなります。手洗い・うがい・消毒を行い、しっかりと予防して下さい。

## -----呼吸の大切さ-----

酸素を取り込む呼吸の経路は、鼻と口の二つあります。

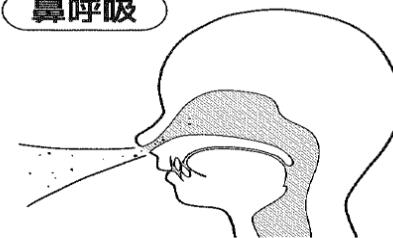
汚れた空気を清潔にして、適度に加温・加湿をし、身体にとって適切な状態で取り込めるのが鼻呼吸で、そのための様々なメカニズムが鼻には生まれつき備わっています。その一方で、口呼吸は身体に負担を掛けてしまうため、気管支喘息やアレルギー性鼻炎などの免疫異常、いびきや歯ぎしりなどの睡眠障害、歯並び悪化やむし歯などの歯科的問題、さらには記憶力低下、味覚異常といった、一見呼吸とは関係がなさそうな症状を引き起こす可能性があります。

## 口呼吸と鼻呼吸の違いは？

口呼吸



鼻呼吸



- ・口で呼吸をすると、冷たい空気がそのまま口に入り、口の中やのどが乾燥します。
- ・冷たい空気で線毛の働きが弱くなります。
- ・ごみやほこり、花粉などが口の中に入ります。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入りやすく、感染症などにかかりやすくなります。
- ・むし歯になりやすくなります。

- ・鼻で呼吸をすると鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある線毛で、空気中のごみやほこりなどを取り除きます。
- ・花粉などは線毛で集められ、たんとして体外に出されます。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入るのを防ぎます。
- ・冷たくかわいた空気を温めて、湿った空気にして肺に送ります。



ホームページ X (旧Twitter)

令和8年1月31日  
社会福祉法人えどがわ  
宇喜田おひさま保育園

### 〈口呼吸を疑うケース〉

普段から口が開いているという分かりやすい特徴以外にもいびきをかく、寝起きにぐずる、中耳炎にかかりやすいといった特徴があります。子どもの口呼吸が疑われた場合は、小児歯科を受診して診断を仰いで下さい。

### あいうべ体操をやってみましょう

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、口呼吸を防ぎます。する時は、ゆっくりと大きく口を開けます。ご家庭でもお子さん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  
→口の周りと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。  
→口の周りと顔、首の筋肉を鍛えます。

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。