



2021年8月号

## 検査室だより

暑い夏がやってきました。年々、暑さが厳しくなってきたように思います。暑くて物事になかなか集中できないけれど、張り切って鳴いている蝉に負けなないように頑張りましょう。

ワクチン接種がなかなか進まないコロナ禍の中、まだまだマスクが手放せない日が続きます。マスクの下であなたの口、開いたままになっていませんか？暑くて息苦しいので、ついつい無意識のうちに口を開けて「口呼吸」になってしまっているのではないのでしょうか。そもそもヒトは「鼻呼吸」がスムーズな呼吸と言われています。鼻で吸われた空気は鼻腔を通ることでホコリや細菌、ウイルスなどが取り除かれ、加温・加湿されてから肺に送られます。非常に高性能な空気清浄機かつ加温・加湿器なのです。口呼吸では、汚れたままの空気が温められることなく気道を通して肺に送られるので、風邪などの感染症にかかりやすくなります。口をキュッと閉じ鼻呼吸を心がけましょう。また、口呼吸は口の中が乾燥し、虫歯や強い口臭の原因になります。口の中の乾燥を防ぐには唾液腺を刺激するマッサージが効果的です。特に食前にやるとういと言われていたのでぜひ一度やってみてください。

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回します。(10回)



耳下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押します。(各5回ずつ)



顎下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押します。(10回)

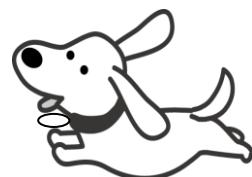


舌下腺への刺激

(愛知県・愛知県歯科医師会 2009)



オリンピックが始まりました。賛否両論ありますが、頑張っている選手たちの姿は、勇気と感動を与えてくれます。「私も頑張らなきゃ」ですね。頑張れ！ニッポン！



公衆保健協会 検査室

