



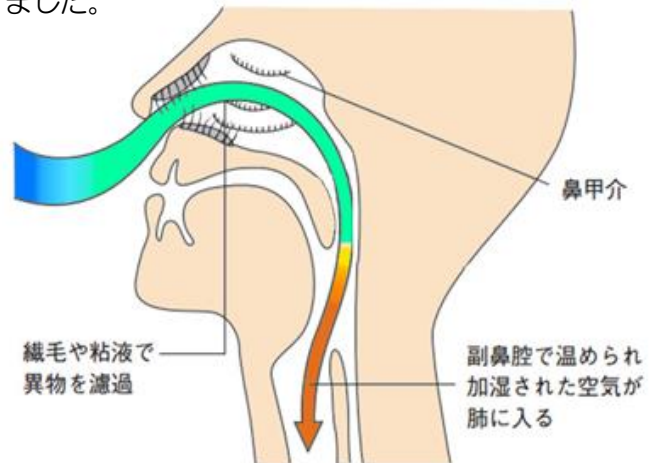
鼻呼吸をしよう！鼻は空気清浄機

令和5年3月13日以降、マスクの着用は個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。医療機関を受診する時や混雑した電車、バスに乗車する時、重症化リスクの高い方と接する場合には注意が必要です。とはいえ現在、原因ははっきりしていませんが、以前よりも早い時期にインフルエンザやCOVID-19の感染者も増えている状態です。マスクの着用も大切、呼吸の仕方も見直しましょう。身体や口の健康のために鼻呼吸はとても重要です。人間は、進化の過程で食道と気道がつながり口呼吸もできるようになりました。しかし、口呼吸ではなく鼻呼吸が正しい呼吸法なのです。

鼻の仕事って何だろう？

湿度を上げる

鼻水の分泌は1日に約1000mlに達し、そのうち7割は鼻を通る空気を加湿するのに利用されます。そして体内に入る空気の湿度は90%以上に高められ、乾燥しにくいように身体を保護しているのです。



空気をきれいにする働き

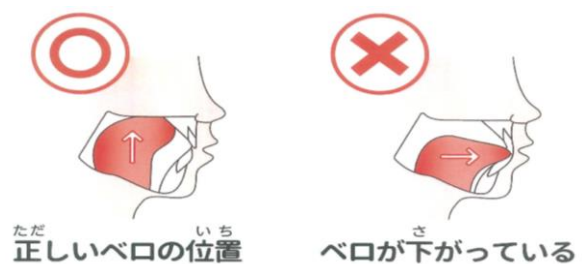
まずは鼻毛で埃など比較的大きな異物の侵入を防御。さらに鼻粘膜に生えている微細な線毛と粘液層が細菌やウイルスなどを捕獲し、体内に侵入するのを防ぎます。風邪やインフルエンザは、病原体が細胞内や粘膜で増殖することで発症しますので鼻から入った空気は口から入る空気より感染するリスクがかなり低くなるのです。

空気が温められる

鼻から呼吸することで空気が温められます。その温度は35～37度になります。口呼吸ですとそれほど温められることはなく、鼻呼吸に比べると肺にかかる負担が大きくなります。鼻は加湿器、空気清浄機、エアコンの3台合わせた機能で活躍するのです。

口呼吸のデメリット

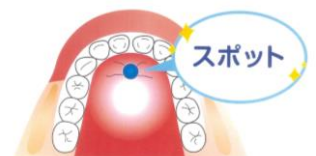
- ・風邪をひきやすくなる（ウイルス感染しやすくなる）
- ・むし歯、歯周病、口臭の原因になる（口が乾燥するため）
- ・酸素の摂取量が落ちる（鼻呼吸に比べて少ない）
- ・顔の筋肉のバランスが崩れる（歯並びに影響）
- ・睡眠時無呼吸症候群の引き金になる（口を開けて寝ていると舌が後方に落ち込み気道をふさぐ）



口呼吸のなおし方

- ・副鼻腔炎や鼻炎を治療する
- ・口の周りの筋肉の筋トレをする（口を閉じているときは、舌はスポットにキープする）

口が乾きやすい、気が付くと口が開いている、いびきがひどいという人は無意識のうちに口呼吸になっているかもしれません。最初は慣れなくて苦しいかもしれませんが意識して口を閉じて鼻呼吸をしてみてください。だんだん体が鼻呼吸のリズムを覚えてくれます。まずは意識することからはじめましょう！



第81回 ゴミZERO セントラルパーク駅運動 12月2日(土) ZERO LITTER MATTER 次回は12/24 日曜日の予定です



吸い殻ポイ捨て
500本くらい？
なかなか減りません



スーパーの駐車場付近
駐車場の出入り口付近
に落ちています



公園の中に
タバコの吸い殻が
多く落ちていた！



排水溝の中のゴミも
拾っています

診療所の植木の中に
タバコのポイ捨てが
ありました！



全体的にポイ捨ての量は減ってきましたが
タバコの吸い殻はなかなか減りません
そして、悲しいことに私たちの活動を周知されていないのか
診療所の植木にタバコのポイ捨てがありました。
次回が年内最後の活動です 今年もお疲れ様でした！

Root for our home town !!

亀の井歯科 髪処 リンデン東葛

お口も髪も、そして街もキレイにしよう！

LINE



@495qjehp



ZEROLITTERMATTER

#流山ヒルズ



参加希望 大歓迎！！