



ウィズコロナの新習慣③鼻呼吸

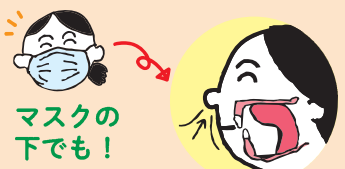
マスク生活が習慣化し、起きている時間のほとんどマスクをつけているのが普通になってきました。しかしそれに伴い、息苦しさからつい口呼吸をしてしまうことで、お口の乾燥やウイルスの侵入などのトラブルを招いてしまう可能性があります。正しい鼻呼吸は、感染症予防にもつながります！

正しい鼻呼吸の3ステップ

STEP 1 口を閉じる

STEP 2 歯を離す

STEP 3 舌は上あごにピッタリ



マスクの下でも！

🎵 口周りの筋力、衰えていませんか？

舌が上あごにぴったり吸い付いているような状態が、鼻で呼吸している正しい位置です。舌が前歯の裏に付いていたり、舌を噛んでいる場合は、要注意！口周りの筋力が衰え、舌の位置が下がっている可能性があります。

🎵 舌の位置を戻すトレーニング！「あいうべ体操」のやり方



1 口を大きく開く

2 口を大きく横に広げる

3 口を強く前に突き出す

4 舌を突き出して下に伸ばす

1～4を1セットとし、1日30セットを目安に続けてみてください。声は出しても出さなくても良いです。なるべく大きく口を動かしましょう！

福岡県みらいクリニック 今井一彰先生 考案

VOICE

常に舌の位置が下がっていると、歯並びの乱れにもつながります。お口を閉じて正しい舌の位置を心がけましょう。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER



暑く感じられた10月も、半ばからは急に寒くなってきました。

1日の寒暖差も激しく、体調を崩された方も多かったようです。コロナ第6波も心配ですが、この冬はインフルエンザの流行も懸念されています。

先日ある記事を目にしました。「日本の醤油製造会社がmRNAコロナワクチンに欠かせない原料「シユードウリジン」を製薬会社に提供している」というニュースでした。一瞬、醤油とワクチン？と思いますが、日本人だけが感じられると言われる旨味成分の研究から発展し、以前から様々な医薬品や他のワクチンとして研究開発されてきたそうです。日本古来の調味料が巡り巡って現代の医療に役立っていたのですね。

そんな活躍の元となった醤油を含む発酵食品は、食品のうまみを引き出したり栄養価を上げたりしますが、腸内環境を整え免疫力を高めるのに効果的です。味噌、納豆、ヨーグルト、漬物、チーズ等々身近な食品から摂取できますが色々な微生物により様々な働きがあるので複数の発酵食品を組み合わせる事がお勧めです。また菌の腸内での活動は3～4日とされており毎日続けて食べる事、ただし塩分の強いものも多いので摂り過ぎには注意が必要です。当院ではお口や腸内環境を整える乳酸菌の錠剤や液体タイプを用意しておりますので、ご興味ありましたらお声掛け下さい。

寒さも本格化してきます。栄養、休息、睡眠を十分に取り、なるべくストレスも溜めないようにこの冬も健康に留意して参りましょう。ちなみに醤油、調味料にワクチンの原料は含まれておりません。早とちりして飲まないでくださいね！

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp