

口は健康の
みなもと

Dr.ナカヒラの歯から若返る生き方のヒント



呼吸は鼻から

前回のこのコラムで、「お口の渇き」についてお話ししました。マスク生活が長引くことで口呼吸となり、口腔乾燥症を引き起こす恐れがある、という内容でした。今回は鼻呼吸について、お話ししたいと思います。

人間の体は、元来鼻から呼吸するようにできています。鼻は適度に湿り気を持つていること、また血流が豊富であることから、冷たく乾燥した空気を取り込んでも、速やかに湿度と温度を与えます。さらに鼻毛や粘膜が空気中の細菌や塵をろ過し、異物が肺に入るのを防ぎます。口呼吸ではこのような役割を果たすことができません。

マスクもある程度異物をブロックしてくれますが、完璧ではありません。またマスクの下で口呼吸に慣れてしまうと、外しても口呼吸になります。口呼吸を続けると、唾液が減って口臭がするようになります。むし歯や歯周病にかかりやすくなったりします。口内炎がでやすかったり、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなったりもします。

日中は、意識して鼻呼吸をするように心がけたいものです。問題は就寝中です。朝起きて口が乾

呼吸は鼻から

いていたり、喉がイガイガしたりする人は、就寝中に口呼吸になっている可能性があります。寝ている間の口呼吸を防ぐには、マウスピースやググが有効です。医療用のサージカルテープを5センチほどの長さに切り、上下の唇の上から縦に貼ります。たったこれだけで、口臭や口内炎といったお口のトラブルはもちろん、喘息やアトピー性皮膚炎が楽になった、という人もいます。効果に個人差はあるでしょうが、口呼吸が体に良くないことは明らかですから、ぜひ試してみてください。

ワンデイインプラント

HPはこちら

中平歯科医院

☎0898-31-9830

〒794-0005 愛媛県今治市大新田町4丁目2-13
診療時間 9:00~18:00/土・日・祝日休診

QRコード



東京銀座歯科 院長 理事長
医療法人中平歯科
中平 宏

ワープラで書道展

12月26日まで開催中

マイタウン
東予学生書展

▲マイタウン東予学生書道展や書道家でもある友近890の作品も展示

マイタウン東予学生書道展
ドプラザ(東村1)の展覧会が、今治ワールで開催中。

同展では、8月のマイタウン紙上展での特選以上の入賞作品約20点が並びます。またシンガソングライターの友近890(やっくん)も、書道家名の友近燧山(すいざん)として参加。書道の腕前を生かし、コンサートなどでも度々披露している軸作品など5点を展示しています。

期間は12月26日まで。入場無料です。

今治市文化協会

吉住さんら4人が功労賞を受賞

▲今年度の功労賞の受賞者ら

坊今治支部長に就任し「ときわ・大西伝統文化子ども教室」を開催するなど若い世代の育成に尽力しました。

藤田さんは今治少年少女、混声合唱のピアノ指導、現在は市民合唱指導を行っています。また名誉市民今井久仁恵さんの呉企画展でピアニストとして活躍。

村上さんは1973年、大三島の文化向上を目指し大三島美術愛好会を結成。大三島文化協会では副会長、会長を通算39年間勤め、公民館での陶芸教室を31年間行うなど陶芸の普及に貢献しました。

功労者らは「受賞を励みに、今後も今治の文化発展に貢献していきたい」と話しています。

長年、文化協会や地域文化への貢献や発展に尽力した者に贈る、今治市文化協会功労賞の授与式がこのほど、河野美術館(旭町1)で開催され、今年度は4人が受賞しました。

受賞した4人は吉住智晴さん、青井ミヨ子さん、藤田愛弓さん、村上俊弘さん。

吉住さんは1965年4月から今治少年少女合唱団の指導、万国博覧会など多くの演奏会の指導や指揮をし、現在も指導者として活躍中です。

青井さんは1960年から華道家元池坊に入門。2002年に池

鳥や やきとり物語 今治中央店

※キャンペーン期間中、他の割引券は併用不可

今治市飲食店プレミアムクーポン券使用OK

得得ご予約キャンペーン!

11月26日(金)~12月2日(木)の6日間 11/30(火)お休み

キャンペーン期間中
ご予約すると
お得な特典が!!
当日予約17時までOK!

ご予約特典1
何回飲んでも
半額

生ビール・酎ハイ・ハイボール

ご予約特典2
もつ鍋+料理6品
飲み放題93分が120分
お一人様**3,000円**税別

人気3品

以下の3品はご予約なしでOK!何回頼んでも半額! ※テイクアウト不可

鶏もも唐揚げ 半額

揚げ根菜のサラダ 半額

鶏皮鉄板焼 半額

さらに

利用期間 ▶ 得々ご予約キャンペーン終了後の次回ご来店時から2022年1月末まで
2,000円分の金券(500円×4枚)プレゼント!!
※次回ご来店よりお一人様1枚(500円金券)ご利用可

10種類以上! 500円均一

店内メニューも持ち帰りOK!
15時からスタート!
の店頭販売が**大好評!**

鳥や やきとり物語
住/今治市馬越町1-2-14 営/17:30~ 休/火曜日
☎0898-23-0455

今治ナショナルさんとの共有駐車場あり
クレジットカード・PayPay使用OK

ココ 156 196
くすりのレディ
イオン
P(30台可)
まなぎねこ
山内病院
ドコモ