

口呼吸になっていませんか？

新型コロナウイルスの感染予防により、マスクを付ける機会が増え、息苦しさから口呼吸が多くなりがちになっていませんか？口呼吸が習慣化すると様々なトラブルの原因となってしまいます。

- ◎風邪や感染症にかかりやすくなる・・・細菌やウイルスがそのまま体内に入ってしまう
 - ◎虫歯や歯周病の原因になる・・・口内が乾燥して唾液の分泌量が減り、自浄・殺菌効果が低下する
 - ◎顔の筋肉の衰えの原因になる・・・常に口を開けていると、口を閉じるために必要な口輪筋が衰える
 - ◎睡眠時無呼吸症候群の原因になる・・・気道がふさがれやすく、いびきをかきやすくなる
- 普段は鼻呼吸をしていますが、眠っている間に口呼吸になっている「隠れ口呼吸」の人も実は多くいます。起きた時に喉が痛い、喉がカラカラになっている、唇が乾燥している、いびきをかく、というような人はその可能性があります。

口呼吸から鼻呼吸へ戻す為には、

- ❖口を閉じ、鼻呼吸を意識して行う
 - ❖口輪筋を鍛える（口角を上げて笑う、口笛を吹く、ガムを噛むなど）
 - ❖「あいうべ体操」※（「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と口を動かす）を行い、舌の位置を改善する
 - ❖隠れ口呼吸の場合は、できるだけ部屋を加湿し、就寝時にマスクを付ける（口だけ覆い、鼻を出す）、または口にテープを貼るなど対策を行う
- 歯並びが元々悪い、副鼻腔炎、鼻炎などで鼻が慢性的に詰まっていて鼻呼吸がしづらかったりする場合や口呼吸がひどい時には、耳鼻科や歯科などに相談して、きちんと治療を受けましょう。



～正月太りを防ぐおせちの食べ方～

おせち料理は和食なので太りにくいと思いがちですが、料理によっては長持ちするように、砂糖やみりんをたっぷり使っているため、高カロリーのものも多いです。正月太りを防ぐためにも食べ方を工夫してみましょう。

食べる順番としては野菜→たんぱく質→炭水化物の順番によく噛んで食べることをおすすめします。

- ①野菜や酢の物から：昆布巻き・たたきごぼう・竹の子煮物・酢レンコン・なますなど
- ②たんぱく質：数の子・かまぼこ・エビ・鯛・昆布巻・田作りなど
- ③炭水化物：伊達巻・黒豆・栗きんとん・餅など

※おせちだけでなく普段の食事でも太りにくくなるよう、この食べ方を実践しましょう。



☆ 栄養相談 ☆

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。
定期的に栄養・食事について栄養士から説明をうけましょう。

受付時間	月・火・水・金 8:30～16:30
	木・土 8:30～12:00
相談時間	約 30 分

◎ 予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。



◆ あいうべ体操 ◆



「あいうべ体操」とは、福岡市「みらいクリニック」の今井院長が考案したお口の体操です。

あいうべ体操は、簡単に言うと、口呼吸を鼻呼吸に変えていく体操で、食後に10回、1日30回を目安に行うことで舌力がつき、自然に口を閉じることができるようになるそうです。

～あいうべ体操のやりかた～

次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

- ① 「あー」と口を大きく開く
- ② 「いー」と口を大きく横に広げる
- ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
- ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

※①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

慣れるまでは、2～3度に分けたほうが続けやすく、入浴時にやるのがお勧めだそうです。

また、「あいうべ体操」は、しゃべるときより口をしっかり、大きく動かす必要がありますが、無理ははげず、とくに顎関節症の人や口を開けると痛む場合は、回数を減らすか、「いー」・「うー」のみをくり返すようにすると負担が少なくなるそうです。

ぜひ、皆さんも試してみてください！

ヘルシーおせち

豆腐入り松風焼き

1人あたり 約 180 kcal 塩分 1.3g

【材料（4人分）】

鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	200g
●長ねぎ（みじん）	1/2本
●溶き卵	1個
●味噌	大さじ1
●醤油	大さじ1
●みりん	大さじ1
けしの実または白ごま	適量
青のり	適量

【作り方】

- ① ボウルに鶏ひき肉、水気を切った木綿豆腐を入れ、つぶしながらよく混ぜる。
- ② ●を加え、粘り気が出るまで十分混ぜる。
- ③ 型または耐熱容器にクッキングシートを敷き、②を入れて平らにならす。
- ④ 200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤ 一度取り出し、けしの実または白ごまを全体に振って、さらに5分焼く。
- ⑥ 粗熱がとれたら、食べやすく切り、お好みで青のりを振る。

〈オーブンがない場合〉

耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけてレンジ調理でもOK！