＊親子で一緒に読んでください＊

ほけんだより 歯科特集号

令和８年１１月１０日
八王子市立柏木小学校
校　　長　荒井　裕美
養護教諭　黒田　聡美

１１ 月 ８ 日は「いい歯の日」です。普段の歯磨きはどうですか？一本ずつ丁寧に歯磨きができているなら安心ですが、適当に磨いている人は磨き方をぜひ見直してみてください。今回は「いい歯の日」にちなみ、歯科校医の今富先生が歯科に関するほけんだよりを作成してくださったのでご紹介します。

口を「ぽかん」と開けていませんか？

みなさんは学校で先生のお話を聞いているときや家でテレビを見ているときなど、お口を「ぽかん」と開けていませんか？いつもお口が開いているといろいろなトラブルを引き起こすことがあります。

「お口ぽかん」はなぜ起こるの？

＊鼻詰まりやアレルギー性鼻炎、扁桃腺の病気などがある人⇒耳鼻科へ
＊歯並びが悪く口が閉じられない人、口の周りの筋力不足⇒歯科医へ

「お口ぽかん」が引き起こすトラブル



むし歯、歯ぐきのトラブル
口の中が乾燥すると、唾液が減るため汚れがつきやすくなります。

風邪をひきやすくなる
鼻で呼吸している人は、空気中のばい菌やウイルスを取り除くフィルター機能が活躍してくれますが、口で呼吸しているとそれらが直接入ってきて風邪やインフルエンザを引き起こすリスクが高くなります。





アレルギー症状が出やすくなる
口で呼吸しているとのどに直接異物を含んだ空気が触れることによりアレルギー症状が出やすくなる原因となります。

「お口ぽかん」を改善する方法 ～あいうべ体操～

あいうべ体操は、口を「あ・い・う・べ～」と大きく動かして口周りの筋肉を鍛え、鼻呼吸へ導くエクササイズです。「べ」で舌を思い切り下に伸ばすのがコツ！気になる人は右の絵を参考にぜひ取り組んでみてください。

