

免疫力を高める口腔機能



皆さん、ウイルスなどの病原体は、身体のどの部分から感染し易いかご存知ですか？

呼吸器の中でも**上気道**と言われる鼻腔・咽頭・喉頭からの感染が多いと言われています。これは、毎年流行る風邪やインフルエンザも同様です。

ウイルスなどからの病気にならないためには、口の働きを高めることで上気道を守り、ウイルスをなるべく体内に入れない事・自己の免疫力でウイルスに打ち勝つ体を作る事が大切です。

口の働きの中でも特に唾液・咀嚼・鼻呼吸が非常に重要です。

唾液・咀嚼で免疫 UP



唾液中には外敵の侵入を防ぐ働きをする、粘膜免疫「**IgA 抗体**」が存在しています。

IgA は、特定のウイルスや細菌だけに反応するのではなく、さまざまな種類の病原体に反応する(くっつく)という、守備範囲の広さが特徴です。

IgA が低下すると、上記にあげた上気道感染が起こりやすくなります。

よって、唾液をしっかり出すためのお口の機能が重要になってくるのです。

唾液を出すため最も取り組みやすいことは『**噛む事**』です。

咀嚼は唾液分泌を促すだけでなく、自律神経を整えてくれるリズム運動でもあります。

自律神経が整うことにより、ストレスに強くなり免疫力も高まります。

鼻呼吸は高性能の加温・加湿・空気洗浄装置



鼻には細菌やウイルスを捉え、対外に排出する役割の繊毛がたくさん存在しています。

鼻は**高性能の加温・加湿・空気洗浄装置**と言えます。

しかし、口にはそのような仕組みがありません。また、口呼吸では口や喉が乾燥するため細菌やウイルスを捉え、体外に排出する役割の繊毛や粘膜働きが悪くなりウイルスが侵入しやすくなります。つまり、口呼吸で直接空気を取り込むよりも、**鼻というフィルター**を通したほうが、予防に有効だといえます。

ウイルスから上気道を守る

超簡単にできる口腔機能 UP 対策



通勤時、外出時にマスクをする前にガムを一粒お口の中に！

ガムを噛むことにより口呼吸の防止、唾液分泌を促進効果が同時に期待できます
歯のためを考えるとキシリトールガムがオススメです※

※キシリトールの副作用としてお腹がゆるくなることが報告されています。食べ過ぎると下痢をしやすくなりますので注意してください。特に小さなお子さんに食べさせるときは注意してください。

ウイルスから上気道を守る

もう少し頑張れる方へ！さらなる口腔機能 UP 対策



口呼吸を防ぐお口の筋肉トレーニングをしましょう

- ①「あー」とお口を大きく開く
- ②「いー」とお口を大きく横に開く
- 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



食事前に 10 回 1 日 30 回 を目標に！

口腔機能 UP で上気道を守って

ウイルスに負けない体を！

