

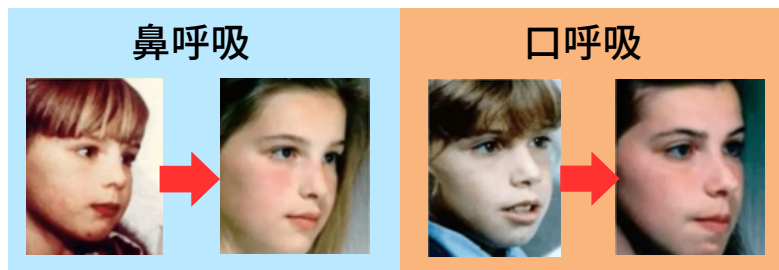
5月号 かみのまえキッズ通信

テーマ：お口・姿勢・ねんねにまで関係する！？鼻呼吸のチカラ



はじめに：鼻呼吸ってそんなに大事なの？

実は歯並びが悪くなる原因で遺伝要因はたった4%。
その他96%は環境要因（生まれてからの生活習慣など）と言われています。その中で特に重要なのは呼吸の仕方。呼吸の仕方が違うだけで、将来のお顔立ちがこんなに変わるんです！



※写真は一卵性双生児

知っておきたい！鼻呼吸と口呼吸の違い

今井一彰先生の著書『鼻呼吸 歯医者さんの知りたいところがある』によると…
鼻で呼吸できると、病気の予防にも、歯並びにも、成長にもいいことだらけ！



うちの子は口呼吸？鼻呼吸？チェック☑してみよう！

- | | |
|--|---|
| ☐ 口がポカンと開いている | ☐ 寝ているときにいびきや歯ぎしりをする |
| ☐ 食べるときにクチャクチャ音を立てる | ☐ 激しいスポーツをしている |
| ☐ 口を閉じているとあごにしわができる | ☐ くちびるがいつも乾いている |
| ☐ 朝起きた時にのどがヒリヒリする | ☐ 口臭が強い |



チェック☑が1つ以上あると、口呼吸です！

鼻呼吸	口呼吸
ウイルスやほこりをブロックできる	雑菌が体に入りやすい
唇が閉じてお口周りの筋肉が育つ	お口ポカンで歯並びが乱れやすい
質のいい睡眠がとりやすい	睡眠の質が下がりやすい

今日からできる！お口まわりのトレーニング あいうべ体操のやり方（今井先生考案）

「あー・いー・うー・べー」と大きくお口を動かす体操です。お口のまわりや舌の筋肉を元気にして、自然と鼻呼吸に導いてくれます。



病気予防にも！

鼻うがいでスッキリ習慣

堀田修先生の『病気が治る鼻うがい健康法』でも紹介されています。

鼻うがいにはこんなメリットが♪

- ★鼻の通りが良くなる
- ★ウイルスやアレルゲンの除去にも効果的！
- ★鼻呼吸を促せる

詳細は2ページ目をご覧ください

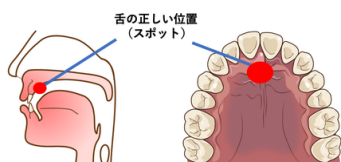


0歳からでもはじめられる口腔育成と鼻呼吸

お口が育つには・・・3つのカギ🔑が!!



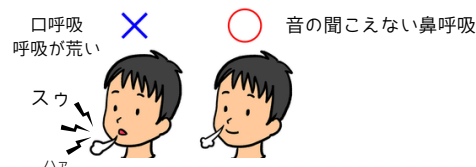
①舌先はスポットに



②やさしく口唇閉鎖



③呼吸音のしない静かな鼻呼吸



生まれてすぐから「吸う・飲む・呼吸する」機能が育ちます。口腔育成と鼻呼吸の環境づくりが歯並びや構音、姿勢や集中力の土台を作ります。「鼻呼吸」はお口だけでなく、全身の健康の土台なのです！赤ちゃんが生まれたらすぐに歯医者さんでお口のチェックを受けましょう！神の前キッズデンタルパークでは、お子さんが自然に鼻呼吸できるように、お口のトレーニング・生活習慣のアドバイスも行っています。お気軽にスタッフへご相談ください！！



年齢別当院おすすめの鼻ケア商品紹介



0歳～3歳児

鼻吸引器

おすすめ機種：

- ・メルシーボット（ベビースマイル）



- ✓ 鼻づまりを防いで
ミルクの飲みもスムーズに
- ✓ 中耳炎や風邪の予防にも！

お家でのケアにぜひ取り入れてみてくださいね!!

1歳児以上

サイナスミスト

1歳～2歳までは、保護者が鼻吸引器とあわせて「サイナスミスト（ミストタイプの鼻洗浄）」を活用してケアしましょう

サイナスミスト

【鼻をかむ前に潤す】
塩分濃度：0.9%
やさしいミストで
粘度の高い鼻水をやわらかく。
鼻の乾燥、ムズムズ解消に。



ハイパートニック

【ひどい鼻詰まりに】
塩分濃度：2.7%
高張食塩水で鼻詰まりの原因
となる組織の水分を抽出し
鼻詰まりの解消をサポート。



キシリトール

【鼻腔内の細菌活性を抑制】
塩分濃度：0.9%
最近が原因とされる
風邪・副鼻腔炎・蓄膿症などの
鼻症状の緩和に。
抗菌作用ユーカリオイルも配合。



サイナスミストは、スプレー式の
やさしいミストタイプで

- ✦ シュッと軽く噴霧するだけでOK
- ✦ 刺激が少なく、1～2歳の鼻ケアにもぴったり
- ✦ 鼻づまりや乾燥対策にも

2歳以上

ニールメッド サイナスリンス キッズ

お子さんにもできる！やさしい鼻うがいの方法です！ 2歳頃からは保護者と一緒に「ニールメッド」でトライ！



サイナス・リンスの
使い方説明



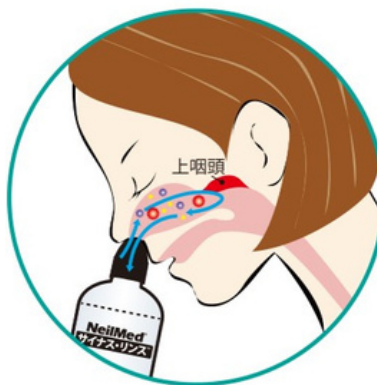
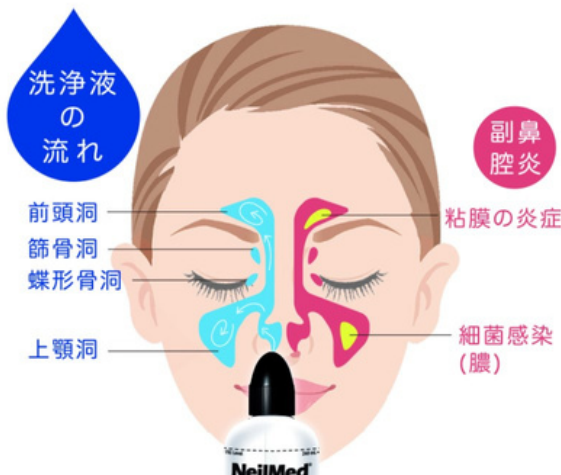
鼻うがいのやり方
子ども向け



鼻うがいのうた



喉うがいでは届かない副鼻腔や上咽頭まで洗浄ができるのがポイント!!



【使い方】

- ①専用ボトルにぬるま湯+付属の洗浄剤を入れる
- ②お風呂や洗面所などで口を開けて「アー」と声を出しながら片方の鼻からゆっくり注ぐ
- ③反対側からも同じように行う

※最初は保護者がサポートして楽しくできる雰囲気づくりが大切♪

6歳以上～ サイナスジェルスプレー

鼻腔内の保湿が出来ます！
鼻うがい後の保湿に最適★

こんな時におすすめ！

- ・乾燥した季節
- ・点鼻薬後
- ・ドライノーズ対策



気になる商品がありましたら
スタッフへお声掛けください♪

鼻をかめない子は
こちらの動画を
参考にしてみてね！

てい先生の
小さい子でも鼻が
かめるようになる動画

