



息をするには、口呼吸？ 鼻呼吸？どっち？

曾於郡歯科医師会 歯科朝川医院 伊藤 晴絵氏

動物・哺乳類は、全て鼻呼吸です。口で呼吸することはできません。人間も1歳頃までは鼻呼吸しかできませんが、1歳を過ぎる頃になると扁桃腺ができ、口呼吸を始めるようになります。この時期の口の周りの筋肉の発達、舌の習慣等はとても大切です。

口呼吸をしていると、

- ① 身体の免疫力がおちて風邪などいろいろな病気になりやすい。
- ② アトピー症状のある人は100%口呼吸という調査報告がある。
- ③ アデノイド、鼻炎、鼻づまり等にもなりやすい。
- ④ 口腔乾燥症、むし歯、歯周病等もなりやすく治りにくい。
- ⑤ 顔の表情筋の未発達により、顔もゆがみ、身体までゆがむなどなど。

口呼吸をやめて、鼻呼吸になると身体の免疫力が上昇し嗅覚の活動で脳も刺激され、よい変化が出てくると考えられます。一度、自分で寝ている時、テレビを観ている時など、お口をポカンと開けていないか観察してみましょう。

地デジへの完全移行が近づいてきました。
地デジ受信、早めの準備をお願いします。
2011年7月24日までにアナログ放送は終了します！

8月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場 (8/25～8/27)

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	メス	318	956,550	1,361	364,756
	去勢	400	614,250	1,439	428,770
	計	718	956,550	1,405	400,418
曾於地区	メス	650	956,550	1,329	354,811
	去勢	867	624,750	1,442	429,788
	計	1,517	956,550	1,395	397,662

10月のせり市は、10/26～10/29の予定です。

※価格は税込です。