

健康コラム



鼻呼吸を心がけよう



Vol. 75

健康増進係歯科衛生士

みなさんは、鼻呼吸ですか？それとも口呼吸ですか？
 何らかの理由で口呼吸をせざるを得ない場合がありますが、そもそも呼吸は鼻でするものです。鼻で呼吸すると、空気中の汚れや細菌、ウイルスなどが侵入しないよう鼻毛や鼻粘膜で捕らえるので、きれいな空気が体に入ってきます。同時にラジエター効果で脳を冷やし、集中力を高めるので学習面や運動面に効果的です。また、口の中は適度に加湿状態にあるので歯や口の病気を予防したり、免疫力を高めると言われています。

一方、口で呼吸すると汚れたままの空気が咽喉や肺へ入るため、風邪をひきやすくなったり、いろいろな病気を引き起こしやすくなります。さらに口の中が乾燥状態になるため、むし歯や歯周病にもかかりやすく、口臭の原因となります。

口呼吸の原因の一つに、口を閉じる力が弱いと、口周囲の筋肉や舌の筋肉を高める必要があります。そこで、よく噛んで食べる食生活を心がけたり、「パタカラ」「あいうべ体操」「舌回し」などで口周囲の筋肉を鍛えましょう。

『心が元気になる相談室』のご案内

毎月1回 末吉中央公民館にて開設

開催日：10月28日（月）午後1時30分～

場所：末吉中央公民館

カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

連絡先	担当課	電話番号
	本庁・保健課 健康増進係	0986-76-8806
	福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

※事前の予約が必要です。上記連絡先までご連絡ください。

※相談体制が2通りに拡充されました。

随時 先生宅にて開設

カウンセラー：加藤浩一先生（臨床心理士）

場所：加藤先生宅（都城市妻ヶ丘町）

予約受付時間	午前9時30分～午前11時30分
電話番号	自宅：0986-24-9999
	携帯：090-8918-5360

※事前の予約（匿名可）が必要です。予約時間内にお電話ください。その際にカウンセリングの日時をご案内します。

8月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場（8/26～8/28）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曾於市	雄	1	787,500	3,580	787,500
	メス	329	865,200	1,541	460,982
	去勢	409	695,100	1,804	538,226
	計	739	865,200	1,772	504,175
曾於地区	雄	1	787,500	3,580	787,500
	メス	738	964,950	1,703	463,282
	去勢	856	714,000	1,793	537,906
	計	1,595	964,950	1,754	503,534

10月の子牛せり市は、10/28～10/30の予定です。

※価格は税込です。