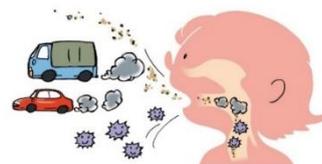


べろ (舌)、どこにありますか？

10月6日(木)の授業参観の日、同窓会会長の片柳匡司先生(片柳歯科医院)が、3年生を対象に「歯を守るためのお話」をしてくださいました。その中で、ぜひみなさんにも知ってほしい内容がありましたので、ここで紹介します。

《口呼吸になってない?》

あまり意識したことはないかもしれませんが、みなさん、鼻で呼吸できていますか？



コロナ禍で、マスク生活が長くなっていることもあり、口で呼吸する「口呼吸」が増えているそうです。マスクをしているのであまり気が付かないかもしれませんが、口が空いた状態で、呼吸をしていると、口の中やのどの奥に、直接菌やウイルスが付着しやすくなります。また、乾燥した空気が直接口の中に入ってくるので、のどをいためたり、咳が出やすくなる原因にもなり、口の中の病気はもちろんですが、アレルギー性鼻炎や気管支ぜんそくなど、その他の病気にもかかりやすい状況になるそうです。

《大事な鼻毛》

鼻呼吸であれば、鼻毛や鼻の粘膜、鼻水で、からだに入ってきたいろいろなものをキャッチし、からだの外に追い出そうとしてくれます。また、鼻の中を通った空気が、鼻の奥で温められて、加湿された状態で肺の中に届けられるので、のどや口の乾燥を防ぐこともできます。みなさん、「鼻毛」「鼻水」と聞くと、いやなイメージがあるかもしれませんが、鼻毛も鼻水も、からだの中に異物が入るのを防いでくれる大切な働きをしてくれています。



口を閉じていれば、自然と鼻で呼吸ができるそうですが、べろ(舌)の位置も大切だそうです。みなさん、べろ(舌)がどこにありますか？



力を入れない状態で、べろ(舌)が上あごにくっついた状態になっていると良いそうです。みなさん、自分が口を閉じた状態の時のべろ(舌)の位置、確認してみてください。

お話をお聞きして、中島も自分のべろ(舌)の位置を確認することが多くなりました。気が緩んでいる時は、気が付くと口が空いていることが多く、そんな時は、なんとなくのどがイガイガしていることを感じます。

みなさんはどうでしょうか？ 続くマスク生活ですが、自分の呼吸について考えてみてください。



ほっこり話① 「ぶつけました」「ひねりました」と保健室に来る子が使っているのが「保冷剤」です。とても小さなものですが、冷やすとたちまち痛みが消えてしまう、というくらいパワーがあります。そんなある日、「先生、ごめんなさい！ 保冷剤、やぶれてしまいました。本当にごめんなさい。」と伝えてくれたRさん。



冷やしている時に破けてしまうこともありますし、保冷剤も何度か使えば、破けやすくなってしまっているということもあるかもしれません。時々、破けた状態のまま、消毒用の洗面器に戻っていることがあり、洗面器の中がベトベトになっていることがあるのですが、正直に「ごめんなさい！」と伝えてくれた気持ちがとても嬉しかったです。きちんと伝えてくれて、ありがとうございました。

ほっこり話② 調子が悪くなって、保健室のベッドで休養していたSさん。

「少し良くなったので、5時間目は行ってみます」と教室に向かう準備。すると、使っていた掛け布団をていねいにたたんで、ベッドをきれいに戻してくれています。きっと、普段からおうちでもお布団を片付けたり、洗濯物をたたんだりしているのかなと想像してしまいました。具合が悪いと、なかなかそこまで気が回らないことが多い中、嬉しい出来事でした。きれいに片付けてくれてありがとうございました。



予防接種の効果を高めるためには…

今年もいろいろな感染症が流行しやすい寒くて乾燥した季節がやってきました。「インフルエンザの予防接種をした手が痛い！」と報告に来てくれる人も多くいます。時々、「予防接種をしたから、私は絶対にかからない！」という人がいますが、予防接種をしたから、感染症にかからないというものではありませんので、安心してはいけません。みなさんの生活の仕方1つで、予防接種の効果をぐんと高めることができるのです。例睡眠の状況によって、ワクチンの効果を高めることができるという研究が行われています。



《実験》

普段8時間ほど寝ている健康な若い男性25人を対象に、インフルエンザワクチンを接種します。その後、その人たちを2つのチームに分けます。1つは睡眠時間を4時間に減らすチーム、もう1つは8時間睡眠をとるチーム。数日後、血液の中の抗体価（インフルエンザウイルスからからだを守ってくれる力）を調べると、睡眠時間を4時間チームでは、8時間睡眠チームに比べ、抗体価が半分以下しかなかったということです。



予防接種しても、十分な睡眠がとれていないと、抗体価が増えず、ワクチンの効果が半減してしまうというのです。せっかく痛い思いをして、予防接種をするのですから、抗体価が増えるように、しっかり睡眠をとれるようにしたいですね。