



鼻呼吸 歯医者さんの知りたいところがまるわかり 鼻と口の呼吸で何が違う？なぜ違う？

今回は本の紹介をします。1冊目は福岡のみらいクリニック院長、今井一彰先生が書かれた本です。今井先生は口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操「[あいうべ体操](#)」を考案されたことでも有名です。



https://www.quint-j.co.jp/shigakusyocom/html/products/detail.php?product_id=4192

この本は、鼻呼吸促進に長年尽力してきた内科の先生が、“お口ぽかん”による弊害や鼻呼吸推奨の根拠、鼻閉解消法、保健指導のヒントなど、あまり知られていない数々の“呼吸トリビア”を、コミカルなイラストを多用してわかりやすく解説してあります。鼻呼吸は、不正咬合やオーラルフレイル、姿勢との関連だけでなく、コロナ&インフル予防においても昨今注目を集めています。



Chapter 4 鼻の防御機能

自分の家を外敵（菌）から守ることを考えてみましょう。扉をかけて、鍵を高くして、防犯カメラをつける対策などが考えられるでしょう。もっと悪入りしようと思えば、守るだけでなくガードマンを雇って怪しい人物がいたら職務質問をする、追っ払うなどの攻めの守りも必要になってくるでしょう。それでも悪もさる者、いるんな手を譲じて侵入しようとする。そうなる時と建物のときはもちろんですが、維持費の負担も重くのしかかってきます。

Chapter 5 鼻呼吸 vs 口呼吸

天然の換気扇

ヒトの1日の呼吸回数数は2万回です。量にして1万L、21m四方の大きさですから6階建てのビルほどになります。重さにして約15kgにもなります。では呼吸する場が、たとえば幹線道路沿いや工事現場と、きれいな高原では、どんな違いが出てくるのでしょうか。

体に良いだけでなく、口の中の環境にも鼻呼吸が良いことがわかりやすく解説されていました。みなさん鼻呼吸をするようにしましょう！

2冊目は認知症診療に長く携われていた長谷川和夫先生が作られた絵本です。



もしおばあちゃんが「いろいろわすれるびょうき」になったら…。「どうしてわすれちゃったの?」「おばあちゃん、なんだかまえとちがう」認知症になったおばあちゃんと、ぼくたち家族の物語。このお話は長谷川先生の家で実際に起きた出来事とのこと。今、そして未来を生きるこどもたちに伝えたい、作者の思いが込められていました。

ボクはやっと認知症のことがわかった

3冊目は上の絵本を作られた長谷川和夫先生が、実際に認知症になって、当事者となつてわかったことを伝えたくてつくられた本です。

お医者さんとして、そして研究者として接してきた「認知症」と、実際にご自身がなつてわかった「認知症」とのギャップがどこにあったかが書いてありました。



よろしかったらご一読いただければと思います。

