



●小西歯科医院  
院長 小西 亮

## \*\*\* マスクをしてても鼻呼吸 \*\*\*

マスクでの生活がスタンダードになった現在、気がつくと口元がゆるみ、ポカんと口が開き、口で呼吸していることはありませんか？

本来、人間は鼻で呼吸をするのが基本です。口呼吸は下記のようなさまざまな問題を引き起こす可能性があります。

◎口腔乾燥により虫歯や歯周病リスクが高くなる◎歯の着色／ドライマウス（口腔乾燥症）◎扁桃肥大などの慢性炎症が起きやすくなる◎口臭◎鼻疾患（鼻機能の低下、発育不良）◎いびきや睡眠時無呼吸症候群◎表情筋のたるみ／口唇の荒れ／口唇のむくみなど

健康を守るのに大切な鼻呼吸ですが、

呼吸というのは意識せずに行っています。そのため、マスク生活になり、自覚なく口呼吸になっているかたが増えていきます。

体の機能は使わなければ衰えていきます。鼻の機能も同じです。そして呼吸の仕方は鼻だけでなく、口周りの筋肉や呼吸筋などにも影響が出てきます。

鼻を鍛えるためにまずは毎日、鼻呼吸で深呼吸をしましょう。鼻を使うためには口を閉じて舌が上顎にくっつけている必要があります。上唇の力や舌の力が弱いと口が開きやすくなります。いつも口を閉じることを意識して口周りの筋力を鍛えましょう。

「ともだちを見つけよう〜みんなで大きくなるろう〜」  
毎日の子育てを頑張っている皆さん、お疲れさまです。子育て支援センターで、子育ての息抜きをしませんか？ 就学前のお子さんや保護者であれば、誰でも来られる遊び場です。日中、子どもと二人きりで過ごして、ちょっとひとり孤独を感じる：誰かと話がしたい：子育ての不安を聞いてほしい：子ども同士遊ばせたいな：そんな思いに添えて、皆さんの子育ての力になりたいと思っています。

子育て支援センターは子どもセンターつばさ内にあります。活動内容は、お子さんがおもちゃなどで自由に遊べる「一般開放」。同じ年齢のお子さんが集まり年齢に合った遊びができる「遊びの広場」。公園や体育室でのびのび遊ぶ「わんぱくデー」。季節の行事や工作を幅広い年齢のかたと一緒に楽しむ「子育てサロン」。乳児教室の「ピロピロひろば」など、さまざまな子育てに役立つ活動を行っています。親子で楽しめる簡単な歌あそびや紙芝居、工作やゲームなど職員が遊びの提供をします。また、知り合いになっただと交流する中で「夜泣きが続

て困っているんだ」「寝返りができるようになったよ」など、他の人も同じことで悩んでいるのだと安心できたり、成長を皆さんと一緒に喜んだり、励まし合ったり、共感することが多くあります。その他、仲間と一緒に苦手だとかたは、子育て支援センターの職員とお話しましょう。さまざまな利用の方法があるので安心してください。

お子さんが幼稚園や保育園の入園前、親の就労前の短い期間の貴重な時期のお子さんの成長を、応援させていただきます。安心して安全な場所ですので、気軽に利用して頂きます。

芦別市  
公式  
YOUTUBE



子育て支援事業「グコグコかえる工作」



わんぱくデー(元気に公園遊び)



子育てサロン(たなばた会で魚つり)

## 鶏肉のおろしソースがけ



1人分のカロリー【155Kcal】  
提供：保健福祉施設すばる

鶏肉には良質のたんぱく質が多く含まれ、筋肉や皮膚など、体をつくる働きがあります。

ニンニクに含まれるアリシンは、疲労回復を促し、免疫力を高めてくれます。

▶材料 2人分.....  
・鶏もも肉（皮なし）80gを2切れ・ピーマンと赤や黄色のパプリカ合わせて60g・大根50g・ニンニク1/2片・塩少々・薄力粉適量・サラダ油小さじ1・ポン酢しょうゆ大さじ2・砂糖小さじ1と1/2

▶作り方.....

- ①ピーマンやパプリカは食べやすい長さに切る。
- ②大根とニンニクは、すりおろす。
- ③鶏肉に塩をふり、薄力粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、中まで加熱する。
- ④①をさっと炒め、軽く塩をふる。
- ⑤フライパンに②とポン酢しょうゆ、砂糖を入れ、1～2分煮詰める。
- ⑥食べやすい大きさに切った③と④を皿に盛り、⑤のおろしソースをかける。

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ