

新型コロナウイルス（COVID-19）が、世界中で猛威を振るっています。ウイルスは目に見えず、空気中に舞っているため、手洗いやうがいなどの対策を徹底しても、体内に入るとは十分に考えられます。今回の健康ブログは、「歯科からできるコロナ対策」として、仮に体内に入っても、**口のチカラを高めて、「コロナに感染しにくい身体」にすることに**焦点を当てます。今回は口と繋がっている「鼻のチカラ」です。



鼻呼吸は天然のマスク

ヒトは1日に約1万リットル（500ミリリットル入りのペットボトル2万本）分の空気を吸い、同じ量を吐き出します。この動作を鼻でするか、口でするか。同じようですが、その意味は全く違います。鼻呼吸には、ウイルスにとってさまざまな関門が伴うからです。

* 第1の関門は鼻毛。

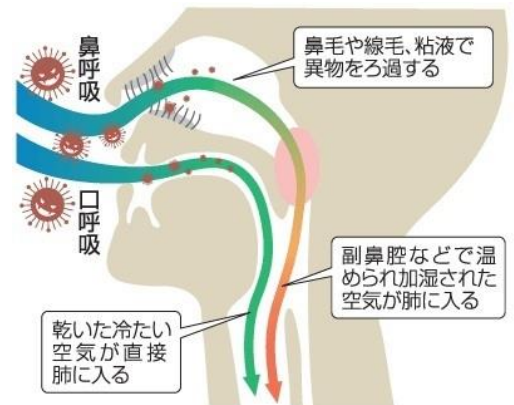
まずここで、ウイルスを含むやや大きめのほこりなどがブロックされます。

* 第2の関門は、鼻の中の粘膜から出る粘液です。

ウイルスがこのネバネバにからめ捕られると、鼻から喉の奥にかけて生えた**無数の線毛がベルトコンベヤーのように動き**、痰（たん）などで**体外に排出されたり**、胃に運ばれて胃酸で無害化されたりします。

* 第3の関門は、どんなに乾いた冷たい空気を吸い込んでも、鼻の中に縦横無尽に張り巡らされた**毛細血管**。これにより、喉の奥では体温近くまで温度が上昇し、湿度も80~85%に。このため、乾燥に強く湿気に弱いウイルスの生存率が低下します。

副鼻腔（ふくびくう）で作られ、殺菌作用などがある一酸化窒素（NO）の働きも、鼻呼吸すればこそその効果です。**口呼吸では、そうした鼻が持つ防御機能は発揮されません**。ウイルスの数も減らず、乾燥した冷たい空気が直接のどの奥へ取り込まれると、線毛の動きが弱まって排出 機能は下がり、ウイルスの侵入は容易になります。



「あいうべ体操」で自然と鼻呼吸に

とはいえ、鼻呼吸が苦手な人もいます。

マスクを着けた息苦しさと、マスクの下で口を空けている人も少なくありません。

そこで「あー」「いー」「うー」「べー」と、大きく口と舌を動かす「あいうべ体操」。

1日30セット（10回ずつ分割しても可）やれば、舌の筋肉が鍛えられて舌先が上顎に付き、自然と鼻で呼吸できるようになります。体操の刺激によって出る唾液で口の中は潤い、舌や口輪筋などの筋肉を動かすことで、口周りやのどの体温も上がります。

ガムかみ

「唾液のチカラ」編でも申し上げたように、**ガムをかむと、咀嚼と嚥下を絶えず行うことになり、口唇閉鎖（口を閉じること）がしやすくなり、鼻呼吸になります。**外出時にガムを噛みながら、マスクをしたら、さらなる感染防止対策になります。

鼻づまりに即効性のあるツボ

花粉症や、慢性鼻炎などで、鼻呼吸が難しい人もいらっしゃいます。そんな人のために鼻づまりに即効性のあるツボをご紹介します。

まず、鼻づまりに即効性があるツボとして、**印堂（いんどう）**と**迎（げい）香（こう）**があります。

印堂（いんどう）とは眉と眉の間にあるツボです。

鼻の通るまでしばらく少し強めにじわじわと押してあげましょう。

迎（げい）香（こう）は鼻翼の両脇にあり、ぐーっと強めに10秒くらいを1セットにして、鼻の通りがよくなるまで押してあげるといいでしょう



まず空気や食の取り入れ口を良好な状態に保つことが、健康づくりの大前提です。

鼻呼吸こそ天然のマスク！

を病の入り口にしないよう、誰でもいつでもできる予防法で免疫力を保ちましょう。

●参考文献

西日本新聞 「鼻呼吸こそ天然のマスク」 専門家に聞く口腔ケア

聞き手 佐藤弘さん

話し手 岡山大学病院スペシャルニーズ歯科センター診療講師

岡崎好秀先生

ウェザーニュース 「鼻づまりに効果てきめん！ ツボ5選」