

マスクの下、お口開いていませんか？

新型コロナウイルス感染症の感染予防でマスク着用も習慣となつていますが、その今着けているマスクの下、口が開いて口呼吸になつていませんか。呼吸の仕方なんか気にしたことがないという人も多いと思いますが、口呼吸による影響はさまざまあります。

口呼吸ではなく、鼻呼吸を実践するように心掛けてみませんか。

虫歯や歯周病・口臭の原因になり歯並びにも影響が出る

口の中が乾燥してしまつと、唾液が回らず、虫歯や歯周病の原因菌が繁殖しやすくなつてしまい、口臭の原因にもなります。

また、歯は内側からの舌による圧力と、外側からの唇や頬の筋肉からの圧力の均衡が取れる位置に自然と並ぶようになっていきます。

慢性的な口呼吸だと外側からの圧力が掛からず、出っ歯や受け口などの原因になつてしまいます。特に子ども

の場合は骨格にも影響が出やすいため、注意が必要

です。

風邪やアレルギーになりやすい

鼻から呼吸する場合、外気を取り込む際に一緒に入ってきた細菌やウイルスなどを排除する機能が備わっているため、風邪を引きにくかったり、ウイルスに感染しにくいという特徴があります。一方、口には鼻のような機能が備わっていないため、直接細菌やウイルスなどを取り込んでしまうこととなります。

老化を促進する

口周りの筋肉である口輪筋が常に緩んだ状態となります。使われない筋肉はだんだん衰えてきますが、緩むと周囲の表情筋も緩みます。それが皮膚の緩みにもつながり、目元や口元のシワの原因になってしまいます。

また、舌の位置を固定する筋肉も衰えるため、二重あごやいびきの原因にもなつてきます。

文責 すみだ歯科医院

住田真一

「議員と語る会」

を開催します

府中市議会では、議会改革の一環として、市民の皆さんへ議会情報を発信し、また市民の皆さんから市政に対するご意見をお聴きする広報・広聴活動の取り組みとして、「議員と語る会」を実施しています。

内容 今年2月にまとめた議会改革の説明と併せて、現在のコロナ禍の中で、大変な生活を強いられている市民の皆さんの切実な要求や願い、ご意見をしっかりとお聴きし、議会としてこれを取りまとめ、行政に届けていきます。また、今後の議会運営や市政の発展への参考とさせていただきます。

感染症対策 3つの密を防ぐため、次の対策を徹底し、学校の体育館を会場として、少人数のグループに分かれ、皆さんのご意見をお聴きします。

- ▽入り口での手指の消毒
- ▽検温
- ▽マスクの着用
- ▽住所・名前の記載：会場での感染が確認された場合の対応資料とします。

※感染症の感染拡大の状況によっては、開催を中止する場合があります。

とき	ところ	出席予定議員
11月8日(日) 13時30分～15時	上下中学校体育館	丸山茂美、大本千香子、水田 豊、田邊 稔、三藤 毅、本谷宏行、山口康治、加納孝彦、安友正章、岡田隆行
	第一中学校体育館	棗田澄子、加藤吉秀、橘高尚裕、榑崎征途、土井基司、加島広宣、広瀬和彦、森川 稔、福田 勉、芝内則明
11月15日(日) 13時30分～15時	府中明郷学園体育館	棗田澄子、丸山茂美、水田 豊、榑崎征途、田邊 稔、加島広宣、加納孝彦、安友正章、岡田隆行、芝内則明
	府中学園体育館	加藤吉秀、大本千香子、橘高尚裕、三藤 毅、本谷宏行、山口康治、土井基司、広瀬和彦、森川 稔、福田 勉

※いずれの会場も駐車スペースに限りがあるため、できるだけ乗り合わせてお越しください。

問い合わせ先 議会事務局 (☎43-7172)