

# 鼻呼吸と口呼吸

マスク着用時、口を閉じていますか？

マスクをしていると、  
なんとなく口が開いたままの人も  
いるかもしれません。



# 鼻呼吸と口呼吸

わたしたちは、  
「鼻で呼吸すること」  
が、スムーズな呼吸とされています。



「鼻」は、  
空気清浄機で(微細なゴミや細菌・ウィルスを吸着)、  
加湿器で(鼻水で加湿)、  
エアコン(鼻・体温で加温)、  
の役割を持つ器官だからです。

# 鼻呼吸と口呼吸

口呼吸をすると、  
ほこりなどの異物を直接吸い込むことになり、  
免疫機能の低下のほか、

- 口臭（口の中の乾燥、虫歯・歯周病の悪化）
- 喉などの乾燥（空気が加湿されないまま肺へ）
- 歯並びの乱れ（舌の位置のずれによる）

の原因になるとされています。

# 鼻呼吸と口呼吸

睡眠時に口呼吸すると、  
いびきの原因となったり、  
朝、目が覚めたときに、  
喉や口が乾燥したり  
することもあります。



# 鼻呼吸と口呼吸

口呼吸改善の方法のひとつに  
「舌を正しい位置に置く」  
があります。



口を閉じたとき、舌先が  
上あごのセンターにある  
「スポット」という浅いへこみ  
に収まるのが正しい位置

ほかにも  
「寝るときに口にテープを貼る」  
があります。  
これを継続することで、  
就寝時の口呼吸が  
鼻呼吸へと改善されます。

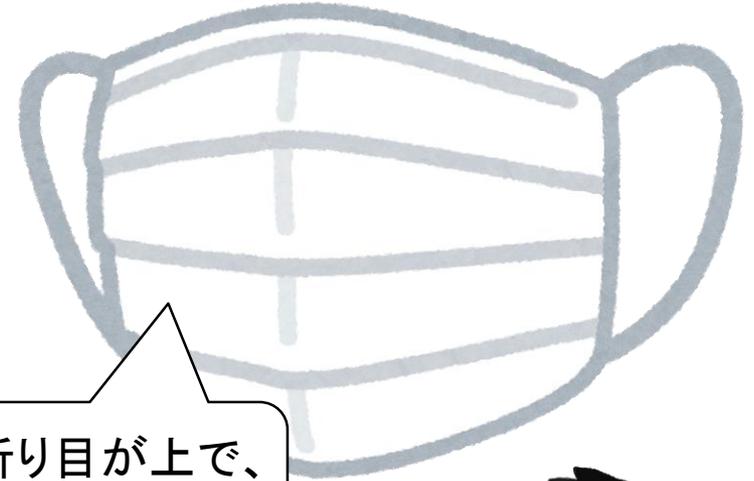


# マスク着用のポイント

ひだ付きのマスクには  
着用のポイントがあります。  
確認しましょう。

1. マスクの上下  
ワイヤーがあるほうが  
上にくるように
2. マスクの表裏  
ひだの溝が下を向くように

ワイヤーがあるほうが上



ひだの折り目が上で、  
溝が下を向くように



# 感染症予防のためのチェックリスト（例）

正しい手洗い(30秒以上等)を理解し、常に実践しているか	<input type="checkbox"/>
洗面所等に手洗い・うがいの励行について掲示物で啓発しているか	<input type="checkbox"/>
出入口・洗面所・休憩室等にプッシュ式の手洗い用消毒液を常備しているか	<input type="checkbox"/>
感染症発生時の連絡体制を整備し、最寄りの医療機関連絡先を掲示するなど周知しているか	<input type="checkbox"/>
事務室の温度・湿度を適切に管理し、定期的に換気を行っているか	<input type="checkbox"/>
睡眠・休養を十分にとっているか	<input type="checkbox"/>
栄養バランスのよい食事を十分とっているか	<input type="checkbox"/>
ストレス解消につながる趣味はあるか	<input type="checkbox"/>

# 感染症とマスクと健康

感染症予防のためにマスクを着用することで、健康状態を害することがあっては本末転倒です。

マスクの着用方法や着用時の呼吸などにも気を配り、毎日を健やかに過ごしましょう。



参考:「2020年版 働く人の健康のしるべ」中央労働災害防止協会  
「食中毒だけじゃない! 防ごう身近な感染症」中央労働災害防止協会  
「インフルエンザだけじゃない! 防ごう身近な感染症」中央労働災害防止協会