

My Recommendation



奈良県香芝市 ながさわ歯科医院
院長 長澤 賢
歯科衛生士 中上 尚美

＜長澤 賢院長＞

長年、子どもの口呼吸について研究し、私たちが主催する母親教室や地域の勉強会で鼻呼吸の大切さをお伝えしています。口呼吸は口や鼻に原因があることが多く、歯並びの乱れや感染症などのリスクになります。当院では矯正治療や口腔筋機能療法（MFT）などで舌の位置を上げ上顎洞や気道を広げ、スムーズな鼻呼吸へ促すことに取り組んでいます。これにより鼻炎やアトピーが改善することもあります。

近年は大気中に浮遊する汚染物質や花粉、細菌、ウイルスによるトラブルを抱える方も少なくありません。すべての患者さんに「手洗い・歯磨き・舌磨き・鼻うがい」の4つの習慣を推奨しています。なかでも鼻呼吸の役割が大きいと感じ、「フロー・サイナスケア」を使った鼻うがいを提案しています。私自身も毎日朝と夜に行っていますが、ボトルを押すだけで簡単に洗浄できる手軽さが気に入っています。

ウイルスの入口は口と鼻です。口呼吸により口からウイルスが入ると、肺に侵入するリスクは高くなります。一方、鼻呼吸では鼻の粘膜などが浄化フィルターの働きをし、肺への侵入を防いでくれます。こうして鼻から入って上咽頭に溜まったウイルスを洗い流すためには、鼻うがいをする習慣は必須だと考え、広く浸透するまで提案していくつもりです。

鼻呼吸の浄化フィルター作用に着目！
鼻うがいの必要性を地域で啓発

＜中上尚美 歯科衛生士＞

日頃から長澤院長に鼻呼吸の大切さを学び、鼻うがいの必要性を実感しています。「フロー・サイナスケア」は私も試してみました。鼻うがいは未経験で最初は恐怖心もありましたが、痛みもなく「鼻の中がスッキリする」というのが第一印象でした。今では、鼻うがいをしないと物足りなさを感じるほど良さを実感しているので、患者さんにも自信をもってお勧めできます。

おもにメンテナンスの前後などに口腔の状態を確認し、舌磨きのお話から鼻うがいの説明につなげています。最後に「フロー・サイナスケア」をご

紹介すると、多くの方が関心を示されます。私や家族の体験談を聞いて、家族分を購入される方もいらっしゃいます。また恐怖心をお持ちの方には、使い方や使用感をより詳しくお伝えし、抵抗感を少しでも和らげてもらうことを心がけています。

リコール時に「気持ちよさにハマっています」「使ってみたら面白かった」といった声も多く、現在は半数以上の患者さんが鼻うがいを実践されています。未経験の患者さんにも丁寧に伝えていき、鼻うがいの習慣を促していきたいと思っています。



地域の勉強会で鼻呼吸の大切さについてお話する長澤院長。



カタログのほか、医院オリジナルの資料を使って鼻うがいについて説明する中上さん。