

感染症対策や口呼吸の改善に 鼻うがいの良さを広めたい



福島県会津若松市
千石デンタルクリニック
院長 東條 秀太郎

口呼吸を鼻呼吸へと改善させるための体操「あいうべ体操」を患者さんに推奨する中で、昨年、鼻腔洗浄器「フロー・サイナスケア」を手にする機会がありました。自分で試してみると想像していたような痛みはなく、気持ちのいいものだと分かりました。

物理的に鼻腔に付着したウイルスや汚れを洗い流すことができるのが鼻うがいです。鼻閉リスクを減らす効果が期待でき、結果的に口呼吸の改善にもつながります。

加えて、上咽頭を洗い流せることもメリットです。上咽頭は免疫をつかさどる重要な部位で、上咽頭そのものが免疫器官としての役割を担っています。そのため、ここに炎症があると、免疫力が低下するリスクが高まります。通常のうがいでは上咽頭を洗うことはできませんが、鼻腔洗浄器を使用し、片方の鼻の穴から、もう片方の鼻の穴へ洗浄液を流すことで、効率よく

洗浄が行えるようになります。

コロナ禍が始まって以来、感染症対策に関心を持つ方が増えています。今は多くの方がうがい、手洗いを日常的に実践していますが、それでも感染してしまう方がいる中で、当院では自宅で手軽にできるもう一つの対策としても、鼻うがいをお勧めしています。

当初は興味のある方が数人いる程度かなと思っていたのですが、実際には「どこで買えるのか気になっていました」「家族にも買って帰ります」とおっしゃる方が多く、皆さんの鼻うがいに対する関心の高さにこちらが驚くほどでした。

ところで、鼻腔洗浄器を歯科医師が扱うことに違和感を覚える先生もいらっしゃるのではないのでしょうか。私自身も以前は歯科とは関係がないという認識でいました。

しかし、鼻と口は一つに繋がった空間であり、どちらも体内にもものを取り



込む最初の入り口です。鼻に不調があれば、口呼吸のリスクが高まり、口腔内の健康に影響を及ぼしかねません。

どこかが悪くなる前に先回りをして予防を行うことで、患者さんにはいつまでも元気でいていただきたいと願っています。今後もより多くの方に鼻うがいの良さを伝え、皆さんの健康維持に寄与できたらと思います。



こちらのQRコードから
東條先生のインタビュー
動画をご覧くださいませ。



待合室のホワイトボードには鼻うがいに関するポスターを掲示している。また、鼻うがいに関連した書籍の貸し出しも行っている。



千石デンタルクリニックでは診療後の患者さんとのコミュニケーションの中で、鼻うがいの話をするようにしている。



会津若松市文化センターで行われた健康講座の様子。東條先生は地域での鼻うがいの啓発活動にも取り組んでいる。