

鼻もうがいしましょう

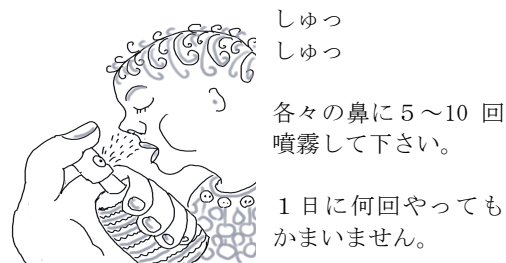
鼻スプレーの使い方

■ うがいは普通 **のど** でするものです。

■ **鼻** でうがいするなんて変でしょう。

■ のどのうがいみたいに、「ごろごろ、ぺっ」とやるわけではないのです。

■ 鼻スプレーに生理食塩水を入れて、シュッシュッとやって、鼻をチュンチュンとかんで、ティッシュペーパーでグシュグシュと拭いておわりです。



■ 生理食塩水とは人間の血液の塩分に合わせて作った塩水です。赤ちゃんや子どもの敏感な鼻の粘膜にとってもやさしい液体です。眼に入っても大丈夫です。

■ 鼻スプレーの生理食塩水がなくなったら申し出て下さい。補充用の生理食塩水を処方します。市販の生理食塩水でもかまいません。

■ のどが痛いとき、風邪が流行しているとき、風邪を引いてしまったとき、私たちは塩水やお薬でうがいをします。うがいは、のどに付いたほこりや、ばい菌や、アレルギーのもとなどを洗い流してくれます。のどのひりひりとした痛みや、火照りも楽にしてくれます。

■ のどのうがいの大事なことや、やり方は誰もが知っていることです。

■ でも、空気はのどに入る前に鼻を通過します。鼻をきれいにしておくことは、とても大切なことです。

■ 鼻は、吸い込む空気を暖めたり、湿らせたり、ほこりやばい菌をフィルターしたり、とても大変な役割があります。沢山の病気が鼻から始まります。「アレルギー性鼻炎」「副鼻腔炎」「中耳炎」などのしつこい病気。喘息や気管支炎なども鼻が悪いとなかなか良くならないものです。

■ 乳児の小さな鼻の穴はすぐにふさがってしまって、ミルクがうまく吸えなかったり、ゆっくり眠れなくなったり、息苦しくなってしまう。

■ 日頃から鼻をきれいに保つようにしておくことが大事です。

■ 鼻うがいは

鼻がむずむずするとき、
鼻が詰まっているとき、
鼻水が止まらないとき、
慢性鼻炎や、アレルギー性鼻炎のとき
乳児期の風邪等に効果的です。