

あなたは『口呼吸』？それとも『鼻呼吸』？

皆さんは普段の呼吸を
どのように行っていますか??

鼻で？ それとも口で？

実は、**お口で呼吸をしていると、
色々と健康面に悪影響を及ぼします**😱

そのお話を今回はいたします。

口呼吸を続けていると・・・

- ◎喘息
- ◎アトピー性皮膚炎
- ◎睡眠時無呼吸症候群
- ◎口臭
- ◎免疫機能低下

など、

風邪を引きやすくなることもそうですが、
広く悪影響が出てきてしまいます！

鼻で呼吸する場合は、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ますし、
さらに、副鼻腔の働きにより、
加温・加湿された状態で気道に空気が
届けられる機能もあります😓

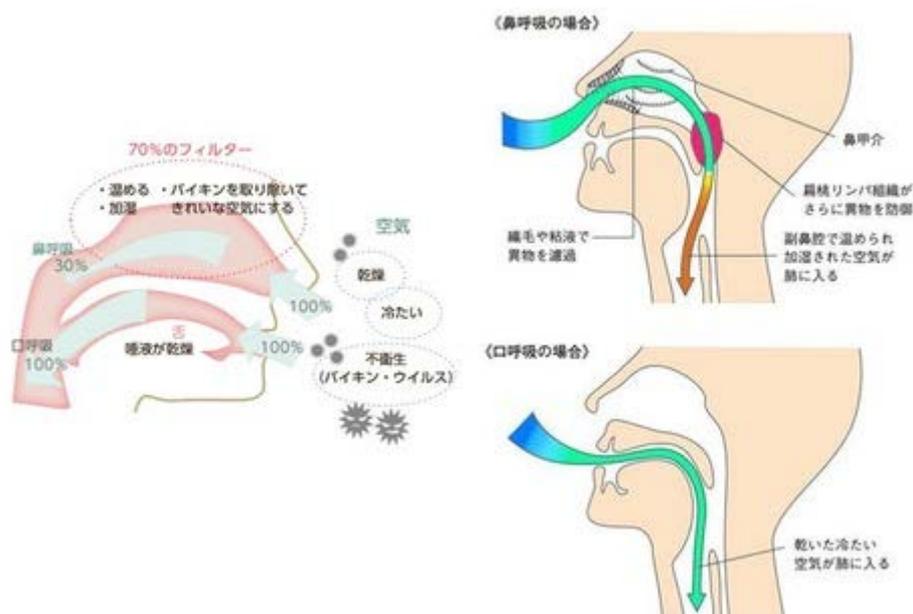
ですが、お口で呼吸すると、
そのような機構が備わっていない為、

ダニやホコリなどの有害物質を
フィルターなしで
身体に取り込んでしまいます😱

また、お口の中が乾燥すると、
唾液が減りますので、
自浄作用が低下し、
お口の中に細菌が増殖しやすくなり、
虫歯や歯周病のリスクも高めてしまいます。

さらに、
睡眠時無呼吸症候群に
口呼吸が関係する場合があります😓

口呼吸の場合、鼻呼吸に比べて、
鼻から喉頭までの上気道が
閉塞しやすくなるとされています。



また、
口呼吸の方がイビキをかきやすくなります😓
そのため口呼吸の方が、
睡眠時無呼吸症候群になるリスクが
高くなってしまいます。

口呼吸を改善するには、
お口にテープ貼って寝たり、
あいうべ体操が効果的です。

特に『あいうべ体操』をすると、
舌の位置を正しい所(スポットと言います)
に置けるようになります。

口唇閉鎖力や舌位置の低下によって
口呼吸に影響があるので、
ぜひ、やってみてください！

一度に行うのは10回程度として、
一日30回以上を目標に、
毎日続けられるよう
チャレンジしてみてください！

関節が痛む人は、
「いー」と「うー」のみでも大丈夫です👍👏

| 人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード | | 口と鼻は病気の入口 |
|------------------------------|---|--|
| あ |  | 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK！ |
| い |  | ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！ |
| う |  | ●一日30セット(3分間)を目標にスタート！ |
| べ |  | ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！ |

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

- アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
- 膠原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
- うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
- 歯科口腔（歯周病、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
- その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）



舌が下がっている

- ・ベロの位置も要注意！
- ・ため息は厳禁！
- ・ベロは「あいうべ」で！



適正な舌の位置

「私って口呼吸なのかしら...。」

と心配になる方は、
お気軽に歯科医師や歯科衛生士に
相談いただけたらと思います🥺

鼻呼吸を意識して、
それを継続できるようにして、
より健康的な身体を手に入れましょう!!