



口呼吸は万病のもと

呼吸とは本来、鼻から息を吸い鼻から吐く**鼻呼吸**が正常な状態ですが、最近では口から息を吸って、口から吐く**口呼吸**をしている人が増えています。口呼吸はさまざまな病気の原因になると言われていますので、現在口呼吸の方は鼻呼吸を意識するようにしてください。

どうして、口呼吸がいけないの??

Ans.

空気中には、ほこりや細菌のような有害な物質が多く含まれています。鼻呼吸で息をするとその大半が自然にろ過されますが、口呼吸では直接体内に取り込まれる為、体内へ様々な影響を及ぼします。

- ★ 口の中が乾燥する事によって、唾液の分泌が悪くなり、むし歯や歯周病になりやすい
- ★ 歯並びが悪くなる原因
- ★ 口臭やいびきの原因
- ★ のどの扁桃腺が炎症を起こしやすい
- ★ アトピーや高血圧、ぜんそくの原因



Check

- 無意識に口があいている
- 食事の時にクチャクチャ音をたてる
- 唇を閉じにくい
- 歯並びがわるい
- 口臭が気になる
- いびきや歯ぎしりがある

参考資料：床矯正 矯正治療の手引き



お風呂の時に湯船に鼻の下までつかったり、ハカキ等をくわえたりすると鼻呼吸のトレーニングになります。

- 朝起きた時にのどがカラカラに乾いている
- 唇を閉じようとすると下あごに梅干状のシワができる

あなたは何個チェックがつかまりましたか？
一つでもあてはまるのであれば、口呼吸には、なる可能性があります。

