



口呼吸と鼻呼吸

スマホやパソコンによって下を向くことが多くなり、日本人の **8割** が口呼吸と言われています。



口呼吸をしていると・・・

- 口臭・着色の原因になる
- 虫歯や歯周病になりやすくなる
- 歯並びが悪くなる
- 風邪をひきやすくなる
- 睡眠時無呼吸症候群のリスク



大呼吸だほぞ!!

鼻呼吸のメリット

- 酸素が全身に行きわたり疲れにくい体になる
- 代謝が向上する
- 集中力が長く続く
- 睡眠の質が上がる
- 病気になりにくくなる



正しい鼻呼吸をするためには舌の位置が大切です

(上顎にペタッとついている状態が正しいです)

- 「あいうべ体操」が効果的
あいうべ体操は「あ・い・う・べー」と口全体を使って発生する方法で口の周りの筋肉を鍛えることができ、自然と口が閉じやすくなり、口呼吸から鼻呼吸へとなっていきます。
- 睡眠時に「口とじテープ」を貼る
鼻呼吸は口呼吸に比べて吸い込む空気が約10%以上も多くなります。

