



～口呼吸について～

マスクの下は、口呼吸になっていませんか？

口呼吸とは？

鼻の代わりに口から息を吸って吐くこと。口呼吸の方が鼻呼吸より楽に息ができるため、口で呼吸をしている人が多いのが現状です。口呼吸では、空気中の雑菌やウイルスが取り除かれず体内に入ってしまいます。

鼻呼吸のメリットとは？

人はもともと、鼻で呼吸をします。鼻は空気清浄機、加湿器、エアコンの3台の役割を併せ持った機能を持っています。鼻から呼吸することで、空気中に漂う雑菌やホコリ、ウイルス等の異物の大部分が、自然にろ過されるしくみになっています。**口呼吸を長く続けると、口の中が乾燥し、虫歯や歯周病になりやすくなり、風邪や新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすくなるなど、様々なデメリットがあります。**体に良いのは鼻呼吸です。

何故、口呼吸になるの？

口呼吸になる理由は様々です。新型コロナウイルスの感染予防のためにマスク着用時間が長くなっていますが、口呼吸の方が楽に息ができるために、息苦しさや暑さから、運動時の時のように口呼吸になりがちです。また、花粉の飛散量の増加や柔らかい食(口の周りの筋肉が発達しないため)、会話の減少(携帯電話の普及によりメールなどで意思を伝えられる)、猫背、睡眠時の姿勢の悪さ等の生活習慣も、口呼吸の原因です。



あなたは「口呼吸」？それとも「鼻呼吸」？

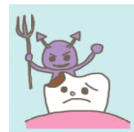
以下の項目で、1つでも当てはまるのがあれば、口呼吸しているかも！？セルフチェックしてみましょう！

- 無意識のうちに口が半開きになっている
- 朝起きた時、口が乾いている
- 唇がよく乾く(リップクリームをよく塗る)
- 口内炎がよくできる
- 歯並びが悪い
- 口臭が強い
- 早食い
- いびきをよくかく
- 鼻がよく詰まる(花粉症やアレルギー性鼻炎がある)



口呼吸の様々なデメリット

- ◆ 風邪をひきやすい；空気中の雑菌やウイルスが直接、喉の粘膜に入る⇒免疫力低下
- ◆ アレルギー性鼻炎や花粉症、蓄膿症になりやすい；空気中の雑菌やウイルスを直接吸い込む⇒免疫力低下
- ◆ 虫歯や歯周病になりやすい；口の中が乾燥⇒唾液の量が減る⇒細菌が繁殖しやすいため
- ◆ 口臭が強くなる；口の中が乾燥⇒唾液の量が減る⇒口の中がネバネバするため
- ◆ 出っ歯や受け口になる；舌を喉の奥に引き込めず、直接歯に当たる⇒舌が前歯を押すため
- ◆ いびきや睡眠障害の原因になる；睡眠時に口の周りの筋肉が緩む⇒舌の位置が喉に落ちることで気道がふさがれるため
- ◆ 肩こりや頭痛の原因になる；猫背(背中が丸まり、肩が前に出て胸が縮こまり、胸がしっかり開かないため、呼吸筋を使えていない)で携帯電話を見たり、本を読む⇒胸や首回りの筋肉が硬くなるため
- ◆ 便秘になる；呼吸する筋肉をあまり使わない⇒臓器全体の動きが弱い⇒腸が活発に動かないため



正しい鼻呼吸に戻そう！

上記のような口呼吸によるデメリットを防ぐためには？ 下記のトレーニングをしましょう！

- ▶ 意識して口を閉じて、鼻で息をすること
- ▶ 食事中は、姿勢を正して口を閉じたまま、左右均等に噛む(1口毎に30回で飲み込む)
- ▶ 口を閉じて、キシリトールガムを噛む
- ▶ 『あいうべ体操』を行い、口の周りの筋肉を鍛える；「あー」と言いながら口を大きく開き、「いー」と口を大きく横に広げ、「うー」と口を強く前に突き出し、最後に「べー」と舌を突き出し、下に伸ばす。
- ▶ 眠る時は、マスクを口だけにかぶせて鼻は出す



あいうべ体操

