



## ～あなたは口呼吸ですか？鼻呼吸ですか？～

呼吸とは空気を吸って吐き出す行為のことで誰でも生きるために不可欠なものです。通常は鼻で呼吸をしますが、最近では口で呼吸する方も増えてきました。これを口呼吸といいます。口で呼吸をしても鼻と同じじゃないの？と思う方は多いでしょう。鼻呼吸と口呼吸の違いをみてみましょう。

	鼻呼吸	口呼吸
細菌の処理	多くの病原菌を鼻粘膜で吸収し外へ	喉の粘膜から体内に入り全身へ
空気調節	肺に入るために適切な温度と湿度を調節	乾燥して冷たい空気が喉と肺を直撃
口の乾燥	口の中が適切な湿度に保たれている	口の中、唇が乾燥してむし歯になりやすく、口臭がある
舌粘膜	適切な湿潤状態	乾燥して鑄る
免疫力	適切	低下
酸素の吸収	適切	低下
頭の位置	バランスがとれている	反射的に後方に下がる

鼻は身を守ることや食べ物のおいしさを感じたりと、生きるために重要な役割を持っています。

上図からわかるように口呼吸は免疫力を低下させ、風邪をひきやすくなったり喘息やアトピーを引き起こす引き金になることもあるといわれています。また、口呼吸をすることで片噛みや横向き寝を促し、姿勢や骨格の歪みまで連鎖するとの報告もあります。口が乾燥することでむし歯菌や歯周病菌と戦ってくれる唾液も薄くなり、口の筋肉のゆるみや舌の位置によって歯並びも悪くなってしまいます。

### ☆口呼吸を改善・予防する7項目☆

- ①鼻が詰まりやすかったり、鼻炎の方はまず耳鼻科を受診して治しましょう
- ②鼻呼吸を意識しましょう
- ③口周りの筋肉を鍛えて口を閉じやすくしましょう
- ④口閉じテープなど口呼吸を治す器具を使用してみよう
- ⑤肥満の方は痩せるよう心掛けましょう
- ⑥口だけマスクをして寝てみましょう
- ⑦自分に合った枕を選びましょう



### ☆口呼吸簡易チェック☆

- 普段気が付くと口が開いている
  - 目が覚めたとき口がネバネバし口臭を感じる
  - 目が覚めたとき喉がヒリヒリしたり、タンがからむ
  - 歯磨きしているが、むし歯や歯ぐきからの出血がある
  - 歯並びが悪い
  - 風邪を引きやすい
  - 鼻が詰まりやすい
  - 横向き、うつ伏せで寝る
- ※3項目以上で口呼吸の可能性ががあります

口は様々な細菌の入り口であり、口呼吸は万病の元とも言われています。全身の健康のためにも口呼吸を改善、予防しましょう。予防、改善の為に口周り体操など詳しく知りたい方はお気軽にスタッフにお尋ね下さい！

## 何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は宇土市にあるお食事処『RYOU』さんに行ってきました！



建物を外からみた感じでは年季の入った洋食屋さんですが、中に入るといつも席は満席で、お昼には次から次へとお客さんが入ってくる人気のお店です。この日は日替わり

定食をいただいたのですが、全てが手作りでボリューム満点！！味も全て美味しいんです！この日はとんかつと刺身でしたが、日によって内容は様々です。お味噌汁とコーヒーまでついて¥840という嬉しい価格☆私はよく夜も利用させていただいてます…(笑)豚バラもやし定食もオススメです！是非一度お食事されてみて下さい☆



住所 宇土市松山町 936-1

電話 0964-23-3931

営業時間

ランチ 11:30～13:30

(オーダーストップ 13時)

18:00～21:30

(オーダーストップ 21時)

店休日 不定休