

呼吸法を見直そう

人は1分間に約15回、1日に2万回以上呼吸をしています。「口呼吸」と「鼻呼吸」では、どちらが正しい呼吸法か知っていますか？日本人の約7割、子供では約8割が口呼吸をしていると言われています。しかし、正しい呼吸法は鼻から吸って鼻から吐く『鼻呼吸』です。

『口呼吸』がもたらすこと

1. 唾液の量が減る

口腔内の乾燥で唾液の分泌量が減ると虫歯・歯周病・口臭に影響が出ます。



2. 風邪をひきやすくなる

鼻呼吸は空気を鼻から通すことで加湿、空気清浄機のような役割をしています。しかし、口呼吸ではそれがないため空気の汚れやウイルスをそのまま体内に取り込むことになります。

3. いびきをか

口を開けて寝ていると舌が喉の奥のほうに落ち込み、気道が狭くなり、いびきをかきます。

4. 顔がたるむ

常に口を開けているため、口の周りの筋肉が衰えてしまいます。



この他にも口呼吸に比べ脳への酸素供給量が増え集中力が増すなどの効果もあります。

『口呼吸』から『鼻呼吸』への改善方法

口をなるべく大きく「あー」「いー」「うー」「べー」とそれぞれ1秒ずつ動かしていきます。

これを1日30回繰り返します。

口が開きづらい方は「いー」「うー」を繰り返しましょう。



選ぶポイント

ずっしりと重みのあるもの
葉がしっかり詰まっているもの
切り口がみずみずしいもの



旬を迎える野菜
白菜



塩分を排出する役割を持つカリウムが豊富で、高血圧予防も期待できます。

低カロリーな上に食物繊維も豊富です。

また、ビタミンCも含まれていて風邪予防にもおすすめです。

健康サポート

~呼吸法を見直そう~

呼吸は約15回/分
2万回以上/日



呼吸法

どちらが正しい?



口呼吸がもたらす危険

①唾液の量が減る

- ⇒虫歯になりやすい
- ⇒口臭が強くなる
- ⇒歯周病になりやすい



②風邪を引きやすい

- ⇒雑菌がダイレクトに入る
- ⇒ウイルスが侵入



③いびきをかく

⇒舌の筋肉が弱り咽頭にすり落ち
気道がせまくなる



原因1



舌根が沈下して起動が確保されない

原因2



脂肪で気道圧迫

④ポケっとした顔になる

⇒口周りの筋肉を使わないため、たるむ



口呼吸から鼻呼吸への改善方法

あいうべ対象

口をなるべく大きく、「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かしていきます。これを1日30回繰り返していきます。口を開きづらい方は、「い〜」「う〜」を繰り返してください。



健康サポート

~呼吸法を見直そう~

呼吸は約15回/分
2万回以上/日



呼吸法

どちらが正しい?



口呼吸がもたらす危険

①唾液の量が減る

- ⇒虫歯になりやすい
- ⇒口臭が強くなる
- ⇒歯周病になりやすい



②風邪を引きやすい

- ⇒雑菌がダイレクトに入る
- ⇒ウイルスが侵入



③いびきをかく

⇒舌の筋肉が弱り咽頭にすり落ち
気道がせまくなる



原因1



舌根が沈下して起動が確保されない

原因2



脂肪で気道圧迫

④ポケっとした顔になる

⇒口周りの筋肉を使わないため、たるむ



口呼吸から鼻呼吸への改善方法

あいうべ対象

口をなるべく大きく、「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かしていきます。これを1日30回繰り返していきます。口を開きづらい方は、「い〜」「う〜」を繰り返してください。

