

鼻呼吸と口呼吸のちがい

今回は風邪などの感染予防につながる呼吸のお話☆
人は生まれると同時に肺呼吸に変わり、肺呼吸は基本的に鼻呼吸です。
鼻呼吸と口呼吸のちがいとは？

鼻呼吸

空気中のごみを取り除くフィルターの役割をする
空気の温度を体温と同じ温度に暖める
無数の粘液腺があってゴミや細菌を吸着する
絶えず鼻水を分泌し、湿り気を与える
脳を冷やす

口呼吸

空気中のごみがそのまま気管支や肺に入る
冷たい空気はそのまま気管支や肺に入る
無数のゴミや細菌がそのまま気管支や肺に入る
乾いた空気はそのまま気管支や肺に入る
脳が冷えない

他にも口呼吸には風邪をひきやすくなる、
虫歯や歯周病、口臭の原因になる、
顔の筋肉が劣化するなどの
デメリットがいっぱい!!!
だから……
鼻呼吸の方が健康のために良いのです!

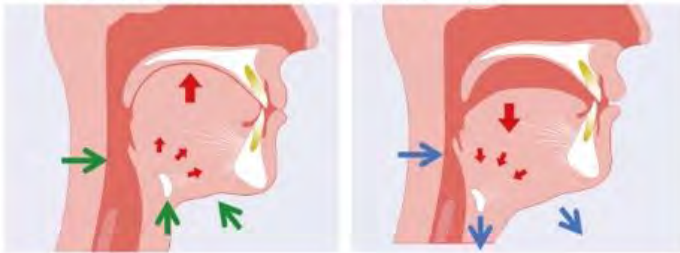
口呼吸

この中で1つでも当てはまるものはそれは口呼吸の可能性が大! すべてはそれば要注意!

無意識のうちに口が半開きになる	口内炎がでやすい	歯ならびが悪い
食事の時にクチャクチャと音を立てる	唇が乾燥しがち	朝起きた時、のどが痛い
発音が明瞭でない	唇を閉じると、あごの先にシワがよって梅干しができる	早食いである
		片方で噛む

舌は口腔内でどの位置にあるのでしょうか?

正常な舌の姿勢位(ポスター) 低位舌の状態



口呼吸になってしまう原因の一つが低位舌です。横紋筋である舌筋の低下によって起こる低位舌を改善するには、舌筋のトレーニングが必要となります。舌の筋トシにはいろいろありますが、なかでも注目したいのが「あいうべ体操」です大きく口を動かすだけという簡単な動作で、子どもでも取り入れやすいものです。

鼻呼吸には歯科疾患の改善や免疫機能の向上、二重あごの解消などのメリットもあるので、ぜひ保護者の方もお子様と一緒にお試しください!

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回

- 「あー」と口を大きく開く
- 「いー」と口を大きく横に広げる
- 「うー」と口を強く前に突き出す
- 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①~④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。