

「口呼吸」はおそろしい！

お口をポカンと開けていませんか？ 成人、子どもの半数以上は口で呼吸しています。

口腔内（口の中）には体の中で一番、細菌が多く繁殖していますが唾液の働きで細菌が一定数以上に増えないように守られています。ところが、口呼吸をくりかえすことで唾液が蒸発してしまい、悪い細菌が増え乾燥した冷たい空気や細菌が直接体の中に入りこみます。鼻呼吸ならカットされるはずの細菌が体の中に入り込むことで、アレルギー、ぜんそく、鼻炎、いびき、口臭、いろいろな病気を引き起こす原因になります。

あなたは口呼吸？カンタン診断

| |
|----------------------------------|
| 舌に歯型がついている |
| 朝起床時に口の中がネバネバする |
| 寝ている時に口が乾燥する |
| 猫背である（子どもの場合） |
| 反対咬合・出っ歯である |
| 前歯が着色しやすい |
| アレルギー性鼻炎など鼻づまりがある |
| 口内炎がしやすい |
| 歯ぎしりをする |
| いびき・無呼吸である |
| のどが弱くカゼをひきやすい |
| 乾燥肌で皮膚が荒れやすい |
| 哺乳ビン保育だった |
| 小児期（扁桃肥大）があった |
| 喘息またはアトピー性皮膚炎である |
| 歯科で治療時、水を出して削っている時に水をためられず飲んでしまう |

* 質問で3つ以上当てはまるものがあれば、あなたは口呼吸の疑いがあります。

お口の「すまいる体操」 「ベロ体操」のやり方

衰えた口の周りの表情筋、舌の筋肉が強化され、結果として口呼吸が改善し鼻呼吸になります。免疫力のアップによりいろいろな病気が治るだけでなく、ほうれい線、ブルドック顔の改善、顔のリフトアップなどの効果があります。

運動ですので、ゆっくり、大きさに（2秒間そのまま踏ん張って）動かしてください。

ワンセット8秒。一日最低30セット「すまいる」で1セットです。

