✻ Total Beauty Project

家族で気をつけたいキーワード ▶▶▶

口呼吸

近年では、呼吸を鼻ではなく口で行う習慣がついている人が、年代を問わず増加中です。特に、12歳以下の子どもの約80%は、口で呼吸をしていると言われています。口は消化器の一部であり、呼吸をするための器官ではありません。そのため、口呼吸を続けることが様々な病気や症状の原因になることがあります。毎日の生活の中で意識的に鼻呼吸を行うようにしましょう。

What's 口呼吸?

本来呼吸は鼻でするもの。しかし、風邪を引いた時の鼻づまりや口を開けてしまうクセが原因となり、無意識のうちに習慣化してしまうのが「口呼吸」です。

口呼吸を続けていると、口の中が乾燥し、歯周菌や虫歯菌が増加しやすい環境になる他、口臭の原因にもなります。また、風邪を引きやすくなったり、アレルギー症状が出やすくなることもあります。

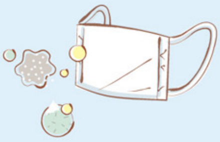
CHECK POINT もしかしたらあなたも?! 口呼吸チェック!

1つでも当てはまると、口呼吸をしている可能性があります!

- □気がつくと口が開いている
- □鼻が詰まりやすい
- □口がよく渇く
- □朝起きた時に口や喉がカラカラ
- □口を閉じると苦しく感じる

口呼吸を続けると、こんな症状の原因に…

風邪やアレルギー症状を引き起こす



口呼吸の場合、有害物質が直接体内へ入り込むため、風邪を引きやすくなったり、アレルギー症状が出やすくなります。

虫歯・歯周病・口臭

口呼吸を続けると、常に口の中が乾燥して、だ液による抗菌·浄化が正常に行われず、虫歯、歯周病、口臭の原因になります。

いびきをかきやすい

口呼吸の場合、口の周囲の筋肉が緩んで喉を圧迫し、いびきをかきやすくなります。

歯並びが悪くなる

常に口が開いて口元が緩んでいる状態なので、歯並びの乱れや顎の歪みを引き起こす原因になります。

こんな人は要注意!

普段「口の片側でしか食べ物を噛まない人」や「横向き寝の多い人」は要注意!
顎や姿勢の歪みをもたらす原因になります。顎や姿勢が歪んでいると、鼻よりも口の方が呼吸しやすく、無意識のうちに口呼吸が習慣化してしまうのです。

毎日の生活で対策&予防を!

毎日の生活で、鼻での呼吸を意識し、習慣化させましょう。

1 口を閉じる意識を!

意識的に口を閉じ、鼻呼吸の割合を少しずつ増やすことで、口元の筋肉を鍛えることができます。

2 鼻腔拡張テープを貼る

鼻腔拡張テープを使って、鼻での呼吸をサポートしましょう。テープを貼ることで、呼吸に意識を向けることもできます。

3 歯科での検診を

歯並びの乱れが口を閉じにくくする原因になっている場合は、歯医者を受診しましょう。