

それ、口呼吸です。

からだやお口の病気の原因になるだけでなく、歯並びや顔つきにも影響します。
意識して早めになおしましょう。



就寝中も
いびきがうるさい...



いつもポカーンと
口があいてるのよね...



上唇が
凸型をしている

前歯が
見えている

唇が厚く、
乾燥している

こんな口、
していませんか？

口呼吸の特徴は？



普段から、呼吸がうるさい...

イライラ...

口呼吸なぜいけないの？

きちんと鼻で呼吸している人は...

鼻から吸った空気は、適度に温められ加湿されます。このとき鼻の粘膜で外からのほこりや病原菌の8割が取り除かれています。



からだへの
影響

アトピー性皮膚炎

ぜんそく



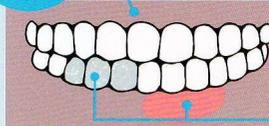
花粉症

外気が直接肺に送られることで刺激され、免疫力の低下やアレルギーを起こしやすくなります。

お口への
影響

歯肉が黒ずむ

乾燥で、メラニン色素が増えやすくなる



むし歯や歯周病につながりやすい
白く濁っているのは初期むし歯です！

口をいつも開けていることで、殺菌成分のある唾液が蒸発してしまい、様々なトラブルが発生します。

タイプ別

口呼吸のなおし方

口の周りの筋力不足



普段からよく噛んで食べたり、お口の体操をして、筋力アップを心がけましょう。

鼻で呼吸できない



慢性的な鼻づまりがある場合、まず鼻の病気を完治させることが大切。専門科を受診しましょう。

クセになり定着している



意識的に直すことが必要。人に指摘してもらい、サージカルテープを口に貼る、などの方法も。