

鼻呼吸を心がけよう

口呼吸が癖になっていませんか？口呼吸は虫歯、歯周病のリスクを高めたり、口臭や歯並びを歪ませる原因になるなどのデメリットがあります。

さらに口呼吸は、さまざまな体の不調にも関係することがわかってきました。

風邪、インフルエンザ、肺炎、喘息、気管支炎、高血圧、頭痛、肩こり、アトピー、鼻炎、アレルギー、蓄膿症、いびき、関節リュウマチ、睡眠時無呼吸症候群等です。

本来、人間は鼻で呼吸するようにできており、鼻には呼吸に関連する機能が備わっています。

まずは鼻にある鼻水が空気に湿り気を与え、体内に入る空気の湿度を適切な状態にしてくれます。口呼吸では乾燥した冷たい空気が直接肺に届いてしまいますが、鼻呼吸をすれば空気が三十五から三十七度まであたたまります。そのため肺の負担をやわらげることができるのです。

空気中の細菌やウイルスの侵入を阻止するのも鼻呼吸の特徴です。鼻粘膜にある線毛や粘液層によって入ってきた異物を除去してくれます。

鼻呼吸には多くのメリットがあります。無意識に口で息を吸ってしまう方は、健康のためにも意識して鼻呼吸に切り替えましょう。

歯っぴいスマイル通信5／6月号より

* 歯のクイズ *

1. 歯周病って子供はかかるの？

- A かかる
- B かからない
- C 体質によってまちまち

2. 歯周病を悪化させる原因は？

- A 食べすぎ
- B 飲みすぎ
- C 喫煙

3. 口臭が発生しやすいのは？

- A お腹が空いたとき
- B 甘いものを食べた後
- C 寝る前

答は右下です。

