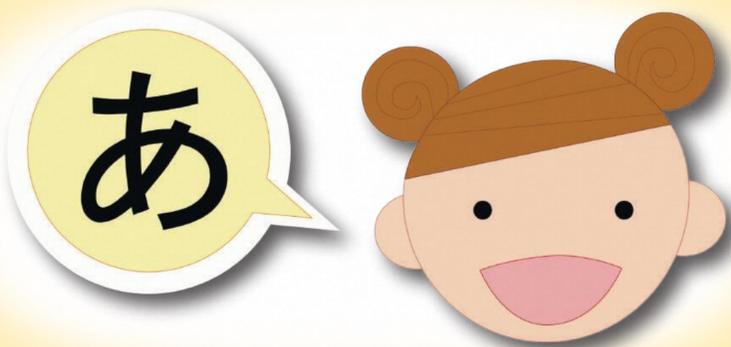


✓ CHECK 日本人の7割、お子さんの8割は、口呼吸と言われています！

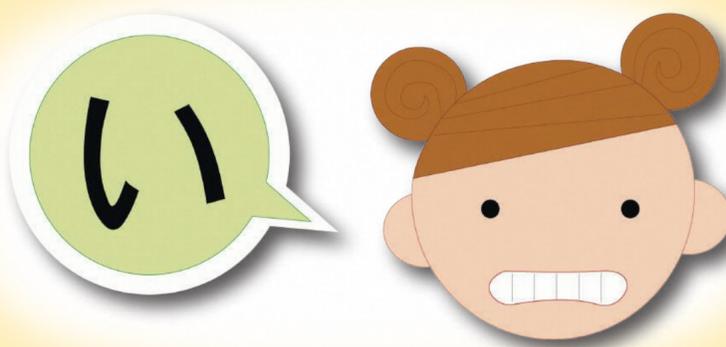
病気を引き起こす
リスクのある
口呼吸を

お口まわりや舌の筋力アップで
鼻呼吸へ改善しよう！！

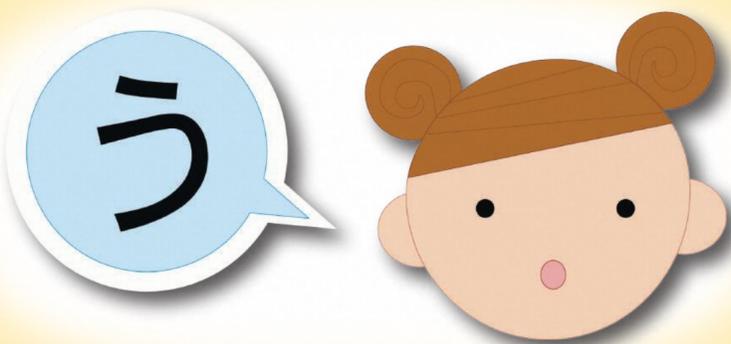
あいうべ体操



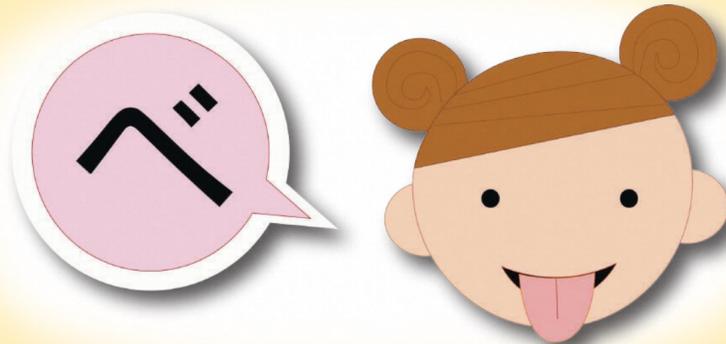
①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を横に大きく開く



③「うー」と口を強く前に突き出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとして1日30セット(2～3回に分けて行っても可)
を目安に毎日続けましょう

出典：みらいクリニック(福岡市)

口呼吸はなぜだめなの？

本来口腔内は免疫成分が含まれていたり、殺菌効果のある唾液があり乾燥していない状態ですが…
口呼吸になっていると、口腔内が乾燥して、雑菌やウイルスが舌や咽頭に付着しやすい状態となってしまいます。



鼻呼吸の効果として

- ・インフルエンザ、風邪などの呼吸器感染症の予防
- ・虫歯や歯周疾患の予防
- ・アレルギー疾患の改善 etc…

