

# 鼻で呼吸していますか？

鼻呼吸と口呼吸、皆さんはどちらをしているのでしょうか。気にしたことのない人がほとんどだと思います。鼻呼吸は、めちゃめちゃメリットがあります。なので今回は鼻呼吸を紹介します。

鼻呼吸ここがすごい♪

## 顔の老け度がゼンゼン違う

マスクが日常になり7カ月ほど。顔のたるみが気になるころではないでしょうか。若々しい老けない顔をひそかに維持しましょう。口呼吸は顔の筋肉が緩み、老けて見えるようです。

### 口呼吸顔

頬がたるむ

歯並びが乱れる  
(上あごが前が出る)

下唇が腫れぼったい

口がポカンと開く

あごに梅干しのようなシワ

姿勢も乱れる

### 鼻呼吸顔

すっきりたるみのない頬

キレイな歯並び

フェイスラインがすっきり

口角がキュッと上がる

姿勢が良くなる

鼻呼吸ここがすごい♪

## 集中力 UP

口呼吸では脳にも影響。脳下垂体（鼻の奥の方近くにある）が冷却されない為、頭がぼーっ・・・とし、集中力が低下。鼻呼吸にすることで、十分に冷却が出来ます！さらに、脳への酸素供給量が2倍に！

鼻呼吸ここがすごい♪

## 虫歯や歯周病の減少、口臭の発生も抑制

鼻呼吸で口の中の乾燥を防ぐことで、唾液量が増加。虫歯や歯周病の進行を遅くし、口臭の発生も抑えることが出来ます！

鼻呼吸ここがすごい♪

## 感染症予防に一役

口呼吸では不衛生な外気をダイレクトに口に投入することに。肺やのどに炎症を起こしやすくなり、ウイルスが体にはいりやすくなります。鼻フィルターできれいな空気を取り込みましょう。



### 口呼吸が起こす症状

- ◆虫歯 ◆歯周病 ◆歯並びの乱れ ◆口臭 ◆風邪 ◆肺炎
- ◆インフルエンザ ◆ぜんそく ◆気管支炎 ◆高血圧 ◆頭痛
- ◆アレルギー ◆関節リウマチ ◆肩こり ◆アトピー ◆鼻炎
- ◆蓄膿症 ◆イビキ ◆睡眠時無呼吸症候群など

口は呼吸器ではありません。

### 鼻呼吸のポイント

