



## 風邪をひきやすいのは 口呼吸が原因かも？



みなさんはふとした時にお口がぽかんとあいていることありませんか？口呼吸は外からのウイルスを直接喉に取り込んでしまうため、この時期流行りの風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

### 口呼吸チェック



1つでも当てはまるものがあれば口呼吸の疑いあり！？3つ以上なら要注意！



姿勢が悪い



風邪をひきやすい



食べるときにクチャクチャ音を立てる



鼻が詰まりやすい



唇が乾燥しやすい



口内炎ができやすい



いびきをかく



がポカンと開いている



歯並びが悪い

### 口呼吸だと...

- ・虫歯や歯周病のリスクが高まる
- ・風邪などの感染症にかかりやすくなる
- ・睡眠時無呼吸症候群のリスクが上がる
- ・歯並びが悪くなる(特に成長期のお子さま)
- ・顔立ちに影響が出る
- ・集中力が低下したり、身体の代謝も落ちてしまう

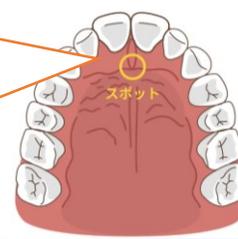
また上記のように口呼吸は様々なデメリットがあります。

当院では小さなお子様から大人の方まで、口呼吸を鼻呼吸に変えるトレーニングを行っております。

お鼻でなく口呼吸になっている方、ぜひこの機会に鼻呼吸に切り替えましょう！ご興味のある方はぜひお近くのスタッフまでお声掛けくださいね♪

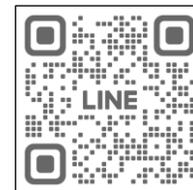
### トレーニングを一部ご紹介♪

【スポット】  
大きくお口を開けたまま舌をとがらせ、舌先をスポットに5秒間あてる。



舌の正しい位置を覚えるよ！

当院管理栄養士の  
LINEアカウントはこちら



ID : 365uwmdq

お気軽にご相談くださいね！