

～口呼吸と鼻呼吸～

口呼吸の弊害と改善方法

人は1日3万回弱の呼吸をしているそうです。その呼吸を鼻で行うか、口で行うかは大きな違いがあります。口呼吸の人にはこんなデメリットが考えられます。

- ・鼻づまりがある・朝起きると口が乾いている・風邪や病気になりやすい
- ・口臭、虫歯、歯周病に悩まされる
- ・歯並びが悪い・顔が垂れてくる
- ・猫背、姿勢が悪い・口がポカンと空いてしまう・いびき、睡眠時の無呼吸などなど。

鼻で呼吸することで、病原菌のブロックや正常な唾液の分泌、酸素吸収量の増加、良質な睡眠などの恩恵があり、口呼吸と比べ健康に差が出ると言えそうです。一説には、鼻呼吸は脳への刺激が大きいことから学習能力の向上や認知症予防に役立つといった記事もあります。

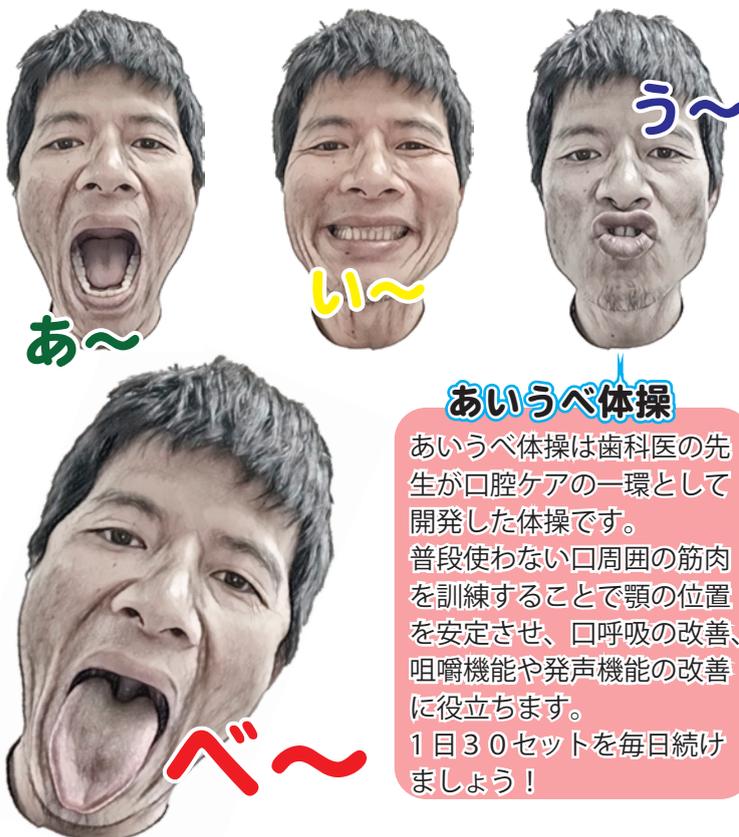
では、どうすれば鼻呼吸になれるのでしょうか？まずは、花粉症や鼻炎などの鼻づまりへの対策が必要です。耳鼻科の先生に相談したり、我々鍼灸院でも治療可能です。

次に姿勢です。背中を丸めてスマホをみたり、パソコン、テレビを見ていると上顎と下顎の位置関係が変わり、口が緩みやすくなります。うつむきになっていると上顎が前にでます。背中を丸め、顔だけを正面に向けてと下顎がでてきます。



頭蓋骨が重心上にあり顎の筋肉が正常に働く状態。 頭蓋骨が後ろに傾き、下顎が前方に突出した状態 頭蓋骨が前方に傾き下顎が後方に引かれた状態。

この姿勢を続けることで口を閉める筋肉が正常に働かなくなり、口が開きやすくなってしまいます。一見関係のなさそうな呼吸と姿勢もこのように密接な関係があるので、緩んでしまった口周辺の筋力を取り戻す方法として有名な「あいうべ体操」があります。他にも硬い食べ物や腹式呼吸の練習、顎関節のトレーニングなどが有効です。「鼻の通り」「姿勢」「顔の筋肉」を改善し、意識的に鼻呼吸に切り替えましょう。



あいうべ体操

あいうべ体操は歯科医の先生が口腔ケアの一環として開発した体操です。普段使わない口周囲の筋肉を訓練することで顎の位置を安定させ、口呼吸の改善、咀嚼機能や発声機能の改善に役立ちます。1日30セットを毎日続けましょう！

トレーニングルームDIY

先月末から、鍼灸院の空き部屋の大改造に着手しています。治療をして、その場では痛みや可動域の改善がみられても、また日常生活の体の使い方が原因で痛くなる人。スポーツや美容目的で正しいトレーニングを求めている人の声を受けて、トレーニングルームを作ることにしました。

天井をはがして、壁を壊してトントカンカン空き時間に工事をしています。

なかなか時間が取れず、完成はいつになるか分かりませんが、今年中にはトレーニングのプログラムと共に完成させたいと思っています。応援よろしくお祈りします！

