

あなたの呼吸は 口 or 鼻 ?

口で呼吸をしていると、さまざまな病気を引き起こします。内科的な病気はもちろんのことお口に関していえば『ドライマウス（口腔乾燥症）』『歯列不正』『歯周病』などがあります。以下の項目に心当たりのある方は、自覚がなくても口呼吸の可能性がとても高いです。

- ◎ いつも口を開けている
- ◎ 唇がよくカサつく
- ◎ 朝起きた時に喉がヒリヒリしたり、口の中が乾いている
- ◎ 食事中にクチャクチャ音をたてる
- ◎ 口を閉じるとアゴに梅干し状のシワができる
- ◎ いびきや歯ぎしりをする

口呼吸から鼻呼吸に治したことアレルギー症状が軽減するなど、体調に良い変化ができる方もいます。そこで、鼻呼吸への改善方法の1つをご紹介します。

《鼻呼吸トレーニング ロテープ》

用意するもの：幅2.5mmのサージカルテープ

鼻呼吸専用のロテープでなくても大丈夫です。

使い方：口を閉じて、3～5cmにカットしたテープを縫に貼って就寝

テープで口全体を覆うような貼り方はしないで下さい！



☆ポイント1☆

あらかじめリップクリームをぬっておくと唇に貼り付かず粘膜への負担が軽減されます。

☆ポイント2☆

くしゃみの時などには剥がれるように、テープは最小限の長さにしましょう。

☆ポイント3☆

就寝中の利用が難しい時は昼間起きている時間に使用して、慣れてきたら就寝中も使ってみましょう。



使わない体の機能はどんどん低下します。口呼吸の人が鼻呼吸にすると一時的に息苦しく感じると思いますが、ロテープを続けて鼻本来の機能を取り戻すことでしだいに鼻呼吸が出来るようになっていきます。正しい呼吸は健康的な体づくりの第一歩です。

【柏歯列矯正クリニック】