



鼻呼吸を心がけよう!

●口呼吸が癖になっていませんか?

口呼吸はむし歯、歯周病のリスクを高めたり、口臭や歯並びを歪ませる原因になるなどのデメリットがあります。さらに口呼吸は、さまざまな体の不調にも関係することが分かってきました。

CHECK

口呼吸が引き起こす症状

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



●健康のためには鼻呼吸が重要

本来、人間は鼻で呼吸するようにできており、鼻には呼吸に関連する機能が備わっています。まずは鼻にある鼻水が空気に湿り気を与え、体内に入る空気の湿度を適切な状態にしてくれます。口呼吸では乾燥した冷たい空気が直接肺に届いてしまいますが、鼻呼吸をすれば空気が35~37度まであたたまります。そのため、肺の負担をやわらげることができるのです。空気中の細菌やウイルスの侵入を阻止するのも鼻呼吸の特徴です。鼻粘膜にある線毛や粘液層により、入ってきた多くの異物を除去してくれます。

鼻呼吸には多くのメリットがあります。無意識に口で息を吸ってしまう方は、健康のためにも意識して鼻呼吸に切り替えましょう。



VOICE

常に鼻がつまっている場合は、耳鼻科で鼻づまりを解消してから鼻呼吸に挑戦してみましょう。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2019
4

春になりました。まだまだ急に冷え込む日もあります。新しい生活が始まった方も多いかと思いますが、体調を壊したりしていませんか。

ところで、風邪の引きやすさは、睡眠時間と関係があるらしいことをご存知でしょうか。アメリカの研究では、睡眠時間が7時間以上の人に比べ、6時間未満の人は風邪のリスクが4.2倍、5時間未満の人は4.5倍になると報告されています。睡眠時間が短いと免疫力が下がり風邪を引きやすくなるそうです。

免疫力を高めるためには、腸を冷やさないことも大切です。リラックスして手が温かいときに、下腹部に手を当ててみてください。手の平よりお腹のほうが冷たく感じたら、腸が冷えています。冷たい飲食物を控え、腹巻きをして眠りにつきましょ。下半身を温めるヒーター付きのマットレスもおすすめです。

睡眠によって免疫力が高くなる一方で、実は睡眠中は、風邪を引きやすい時間でもあります。体温が下がり、ウイルスへの抵抗力が弱くなっているため、朝起きたときに喉の痛みを感じたり、体や頭の重だるさで、風邪を自覚することがあるのです。睡眠不足やストレス、疲労がたまり免疫力が低下すると風邪を引きやすくなるので、十分な睡眠をとることが、最強の予防法です。風邪などひいてお約束を突然キャンセルにならないように体調管理をしっかりして下さいね。もし体調を崩されたりしたら、早めのご連絡をお願いいたします。(ナ)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

こみや歯科 ☎ 03-5699-8888 〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F
インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>
ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp> E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp