

# 口呼吸はよくないよ！

口を閉じて、鼻で息を吸ったり吐いたりするのが正しい呼吸のしかたです。皆さんは、口と鼻のどちらで呼吸していますか？

## 「口呼吸」って、なあに？

口で呼吸している状態を「口呼吸」と言います。



## 口呼吸していないか、チェックしてみよう！

- ☐ 気付くと、いつも口が開いている（お口ぽかん）
- ☐ 朝起きると、口が乾いていたり、のどがヒリヒリと痛い
- ☐ 食べるときにクチャクチャ音をたてる
- ☐ くちびるがカサカサに乾いている

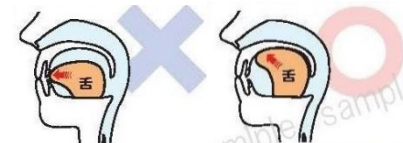
## 「口呼吸」はどうしてよくないの？

- ・ 乾いた冷たい空気とともに、直接のどにばい菌やウイルスが入り、風邪やインフルエンザになりやすくなります。
- ・ 唾液の働きが弱まり、むし歯や歯肉炎になりやすくなります。
- ・ 口の中が乾燥し、前歯の着色や口臭の原因になります。
- ・ 口周りの筋肉がゆるみ、くちびるの形や歯ならび、かみ合わせにも影響します。

## 口は食べもの、鼻は空気の通り道！

舌がいつも下あごにくっついていて、口を開けて口呼吸をしていると、「話す」「食べる」「運動する」「歌う」ことなどにも影響します。

舌全体を上あごにつけ、くちびるを閉じ（上と下の歯は離して）鼻で呼吸する習慣をつけましょう！



## 歯医者さんからのメッセージ

細菌は感染症対策でマスクをすることが多くなり、無意識に息苦しさから口呼吸をする人が増えてきています。歯ならびやかみ合わせ、鼻に問題がある場合もあります。8020を目指すためにも、かかりつけの歯医者さんにご相談ください。

8020

80歳になっても  
20本以上自分の  
歯を保とう