

くちこきゅう はなし 口呼吸のお話

みなさんは、呼吸をするとき、鼻から息を吸っていますか？口から息を吸っていますか？

口から息を吸っている口呼吸の人は要注意です。できるだけ鼻で呼吸しましょう。

- ・口の中の筋肉が発達せず、**歯並びが悪くなります。**
- ・口の中に菌が入ってくるので、**虫歯になりやすくなります。**
- ・寝ているときに**いびきをかきやすくなります。**
- ・呼吸が浅くなるので、**集中力が上がりません。**
- ・外の空気が直接体の中に入るので、**風邪を引きやすくなります。**



鼻で息をすると、外の空気が鼻を通る間に温められるので体にやさしいよ。ゴミや花粉は鼻毛がブロックしてくれるし、鼻呼吸最高！！

