

歯と口の健康週間
6月4日～10日

大人も
子どもも

ストップ!!! おくちポカン

—— その不調、口呼吸が原因かも!?

☒ 口呼吸チェック表

☐  姿勢が悪い	☐  風邪をひきやすい	☐  食べるときに クチャクチャ音を立てる	☐  唇が乾燥しやすい	☐  口内炎がでやすい	☐  いびきをかく
☐  歯並びが悪い	☐  鼻が詰まりやすい	☐  口がポカンと 開いている	☐ 口呼吸が気になるかたはこちらをチェック!!		
 吹き戻し体操	 あいうべ体操	 べろ回し体操			

口(くち)テープってすごい!

日常的な口呼吸を自覚している人は少ないですが、7割以上の方が口呼吸だといわれています。口呼吸による弊害は虫歯や歯周病、口臭など口だけでなく、かぜやインフルエンザ、アトピー性皮膚炎、高血圧、いびきなど様々で、歯並びや集中力・学力の低下にも影響します。睡眠中は、口の中が乾燥し細菌が増加するため口テープが効果的です。あいうべ体操、べろ回しは舌や口のまわりの筋肉を鍛えられます。鼻呼吸で病気や不調を防ぎましょう。

