



# 竹田工務店通信

弊社ホームページから、バックナンバー見られます！ Vol.2201

裏面にもお得な情報載ってます！

竹田工務店株式会社  
TEL:078-923-5239

住所:明石市貴崎3丁目16番29号  
Email:info@takeda-komuten.com

竹田工務店(株)は、お客様の暮らしがより快適になるお手伝いを精一杯させていただきます。通信を通じて、お客様の暮らしに、お得で役に立つ情報をお伝えしていこうと思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。



## 口呼吸になっていませんか？危険です！



コロナが世間を賑わせ出して、もう2年ほどになりますね。年中マスク生活で...最近、口呼吸をしている人が増えてきているそうです！スマホやゲーム、TVを見ながら、ずっと口が少し開いている人や、いびきをかく人、マスクが息苦しくて、口呼吸になってしまう...などなど。

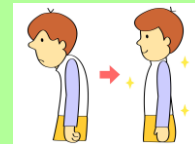
### 口呼吸が誘発する恐れのある症状・リスク

- 虫歯や歯周病になりやすい  
乾燥して唾液量が減り、抗菌作用が劣る
- 口臭がしやすくなる  
唾液量が減り、細菌が繁殖しやすくなる
- 風邪をひきやすくなる  
ウィルスや病原菌などが、直接に気管に入るため
- 顔貌(がんぼう:顔のつくり、顔のようす)が悪くなる  
表情筋も弱いことが多く、感情に乏しい顔貌に
- 歯並びが悪くなる
- 酸素の取り込み量が減少する  
鼻呼吸より1回の呼吸で取り込む酸素量が少ない
- 睡眠時無呼吸症候群のリスクになる  
舌が下がり、気道を圧迫・閉鎖する



### 鼻呼吸の場合は...

鼻は、フィルター役をしています！  
細菌、ウイルス、花粉、塵などの不純物は、粘膜で捉えてくれます。  
鼻は、エアコンの役割もしています！  
吸い込んだ空気を鼻の中で加温・加湿して、体内に届けられます。



口呼吸になるのは、姿勢が関係していることも！

口呼吸を続けると顔の筋肉が緩み、老け顔にみられることも...



## お口周りを鍛える あ・い・う・べ 体操！

マスクをしているからと、気を抜くべからず！



口呼吸は、口の周りの筋肉に力が入っておらず開きっぱなしのため、口輪筋などが弱くなるので、お口周りの筋肉を付けましょう♪

- (1)「あー」と口を大きく開く
- (2)「いー」と口を大きく横に広げる
- (3)「うー」と口を強く前に突き出す
- (4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

(1)~(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます！

毎食後に10回  
づつ行うのが  
いいです^^



ホーム  
ページは

ブログア工務店の近況報告、  
お得な情報発信しています！  
ミッチーもツイッターしてます

竹田工務店 明石 検索

お家のことなら 竹田工務店(株)にお気軽にご相談下さい。

竹田  
工務店(株)  
ホームページ



LINEから  
お問合せも  
できます！

