

2024.6

猪名川町HP 6月

鼻呼吸と口腔内の関係

呼吸には鼻呼吸と口呼吸の二つがあります。普段は鼻を通して呼吸しますが、時には口での呼吸も行います。鼻呼吸は空気を清浄し、適切な湿度と温度に調整する役割があります。鼻毛がちりや異物を捕らえ、粘膜が空気を温め加湿し、肺に届く空気の質を保ちます。一方、口呼吸は口腔内の乾燥を引き起こし、むし歯や歯周病のリスクを高め、口臭の原因にもなります。子どもの歯並びにも悪影響を及ぼすことがあり、出っ歯になりやすいとされています。

鼻呼吸を促進するためには、鼻の通りを良くすることが重要です。鼻づまりやアレルギーがあれば、耳鼻科での治療を受けることが効果的です。日常生活で意識的に鼻を使って呼吸することも大切です。リラックスして深く鼻から息を吸い、ゆっくりと口から吐き出す練習をしてみてください。適切な姿勢を保つことも鼻呼吸には役立ちます。寝る時にはスムーズな気道が保てるよう、枕の高さを調整すると良いでしょう。

鼻呼吸を習慣づけることは、健康を保つだけでなく、生活の質を高めることにつながります。忍耐と継続が鍵となり、日々の小さな努力が健康へ大きな変化をもたらすでしょう。鼻呼吸は自然で健康的な生活を送るための基礎であり、効果的な呼吸法を身に着けることは長期的な健康に貢献します。私たちの体は鼻呼吸に適したシステムを持っており、最大限に利用することで健康を促進し、快適な生活を実現できるのです。