

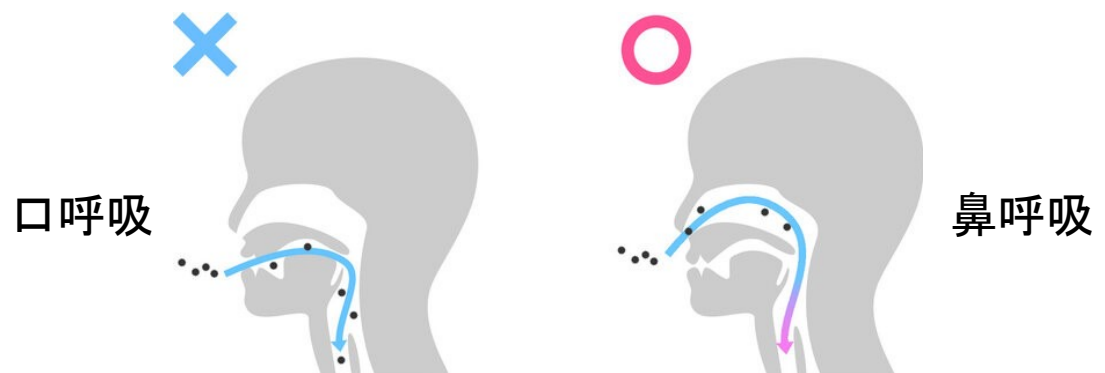
☎
0566-21-0211

京極歯科院長の久田和明です。今回の82号は、「鼻呼吸」についてです。御家族でご覧ください。



哺乳動物で口呼吸できるのは人間だけと言われています。

しかし口呼吸は代謝を低下させ疲れやすく、口腔内が乾燥することで感染症のリスクも高まり、不安を感じやすくなるなどデメリットが多く、また成長期の歯並びにも悪影響を与えることがあります。



医院のお花



それに対して鼻呼吸は、空気を取り込む際に適度な湿度や温度を与えます。

そして空気中に浮遊する微細なゴミ・細菌・ウイルスが気管や肺に入らないよう防御しています。また鼻の奥は脳の底部と接しており、脳の加熱を防ぐ役割も果たしています。

マスク着用時も鼻で呼吸することを心がけましょう。

鼻呼吸の習慣化で

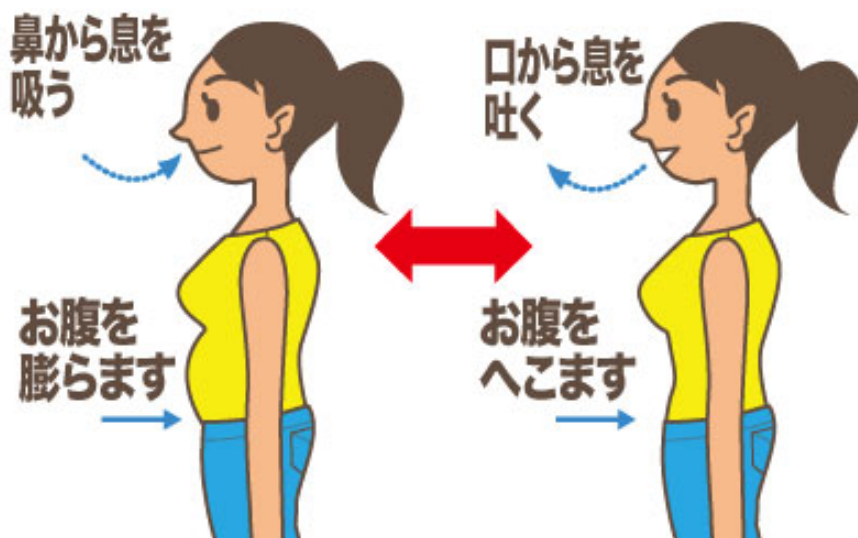
以下の効果が期待できます！

- ① 口や喉の乾燥を防ぐ
- ② 細菌やウイルス感染の予防につながる
- ③ 唾液の分泌量が増える
- ④ いびき防止、または改善になる
- ⑤ 基礎代謝が上がる
- ⑥ リラックス効果が得られる

腹式呼吸をおすすめします！

鼻呼吸を基本とした腹式呼吸で

免疫力アップを目指しましょう！



京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



ホームページです
ご覧ください

定期健診
お待ちしております

メンテナンスの方は
1~2年毎に、
歯周病継続管理の
方は
6ヶ月に一度、
レントゲン診査を
お勧めします

久田和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ