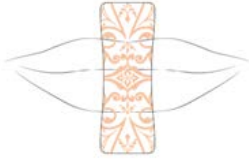


★おやすみ前の新習慣★



口にテープ!!で、就寝時の口呼吸を抑え、**鼻呼吸を習慣化**しましょう!



口呼吸は、乾燥した口の中に雑菌やウイルスが取り込まれることで、「むし歯」や「歯周病」などさまざまな病巣感染を引き起こすリスクが高くなります。

一方、鼻呼吸は、「鼻毛」や「繊毛」や「鼻汁」がフィルターとなりウイルスや小さな異物をからめとる役割をしています。

また、空気の温度や湿度を調整し体内に送るため、のどや肺への負担を軽減します。

《やり方》

鼻下からあごに向かって、写真のようにテープを貼り付けてください。



ゆっくりリラックスして鼻呼吸しながら、眠りにつきます。

