



# 舌を鍛える

口呼吸をすると  
鼻のフィルターを通過せず雑菌が体内へ。  
→感染症のリスク



口呼吸は口が乾燥しやすく、唾液が出にくい。  
→虫歯リスク、歯周病リスク

鼻の疾患は睡眠時無呼吸症候群にもつながる。  
→昼間の眠気、集中力の低下

## 呼吸の違い



呼吸をする時には、「口呼吸」と「鼻呼吸」があります。断然、鼻呼吸を推奨します！！  
鼻毛はホコリや雑菌などを体内に入れにくくするいわばフィルターの役目です。口呼吸をしてしまうとそのまま体内に入るので砂ぼこりを伴うお仕事には鼻呼吸は必須です！！



口呼吸はコンディションの点からも病気予防の点からもイエローカード

## 口呼吸をやめることでの効果

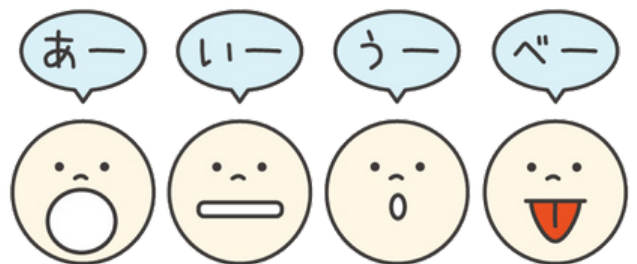
- ✓ 免疫力up
- ✓ ドライマスクや口臭の予防
- ✓ イビキの改善
- ✓ 顔のむくみ防止で印象が良くなる
- ✓ 虫歯や歯周病リスク低下

### 編集後記

コロナ以降マスクの着用が通常化し余計に現代人の口呼吸を加速させています。鼻呼吸は、従業員の皆様以外にも奥様やお子さんにも大変良い影響があります。

朝と昼は表情に気をつけ大きな声で3回復唱  
じゅーてっく〜あ〜ぷ〜ろ〜をお願いします。

## 簡単！！あいうべ体操



「あ〜」と口を大きく開ける。

「い〜」と思い切り横に口を広げる。

「う〜」と唇をとがらせて大きく前に突き出す。

「べ〜」と舌を出す。舌は顎先に向かって伸ばす。

※どれも1秒キープでやってみましょう！



じゅ〜て〜え〜っく〜あ〜ぷ〜ろ〜