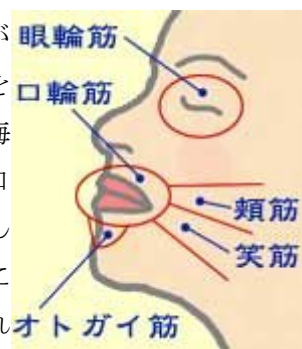


## 口呼吸

### 口呼吸は肌トラブルのもと！？

人間は食べ物を飲み込む際、唇を閉じて口腔内の圧力を下げています。ところが、口呼吸をしている人は、唇を開いて息をしながら食事をするため、舌で上下の歯の間をふさいで、口腔内の圧力を下げようとします。このとき、前歯に横方向から前方へかかる舌圧は、歯列矯正の2～3倍。これを3度の食事や会話、唾液を飲み込む度に繰り返すことにより、やがて出っ歯や受け口、開咬（歯を咬み合わせたとき、上下の前歯が咬み合わずに隙間があく）になってしまいます。

口呼吸を続けていると、歯が前へせり出してくるため、上唇が短くなり、歯に隙間が開きやすくなります。そのため無理に口を閉じようとすると、オトガイと呼ばれる顎のとがった部分に、梅干のようなシワができます。これは開いたままの口につられ、口輪筋が縮んでできたもの。オトガイ筋が衰えると、下顎がたるんで二重顎になります。また鼻呼吸と違い、口呼吸では頬から上にある鼻の周囲の表情筋をほとんど動かす機会がありません。これはつまり、眼の周りの眼輪筋、頬骨から口角に走る笑筋、耳の下から口角に走る頬筋、口の周りの口輪筋などが衰えるということ。その結果、頬や口角、フェイスラインがたるみ、目元や口元にシワができやすくなります。



さらに、本来呼吸器官ではない口で呼吸し続けていると、しだいに酸素不足になり、むくみが生じ、腫れぼったい顔になります。顔色もくすみ、黒ずんできます。口呼吸は肌にも悪影響を及ぼすのです。

### 美人度アップの鼻呼吸法

仰向けに寝て、保存料無添加のコンタクトレンズ用目薬を片方の鼻の穴に1～2滴落とし、目薬をした方の鼻だけかみます。同様にもう一方の鼻にも目薬をたらし、鼻をかみ、鼻の通りをスムーズにします。

口を閉じた状態で、上下の歯を1mmほど開け、横隔膜を使って息を鼻から吸って鼻から出す。これが正しい鼻呼吸法です。これを習慣にするには、普段から唇を閉じるように意識することが大切です。気が付いたときに、背筋を伸ばして顎を引き、胸を張って呼吸するよう習慣づけましょう。