

口呼吸だと「なに」が悪いの？



お口ポカ～ン!



口呼吸



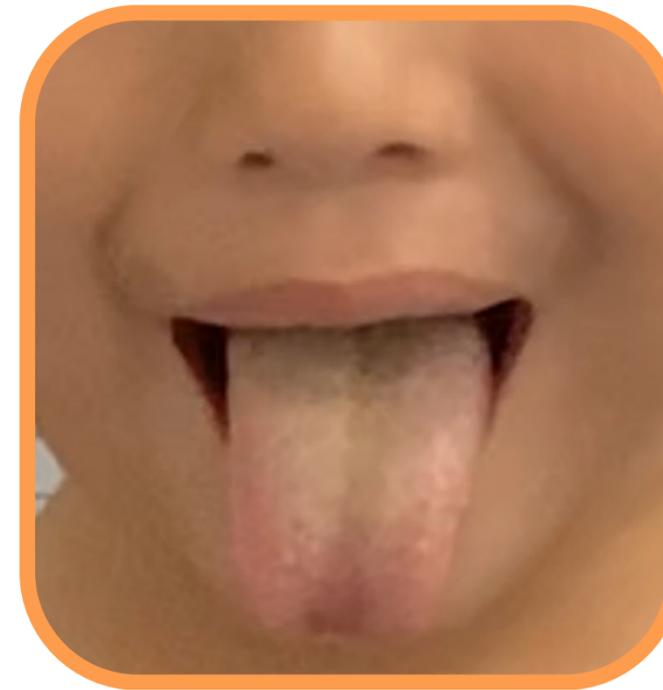
空気中の異物・
冷たい空気を直接
肺に取り入れる

- 舌の位置が下にさがる
- ドライマウス
- アレルギー性鼻炎に
かかりやすい

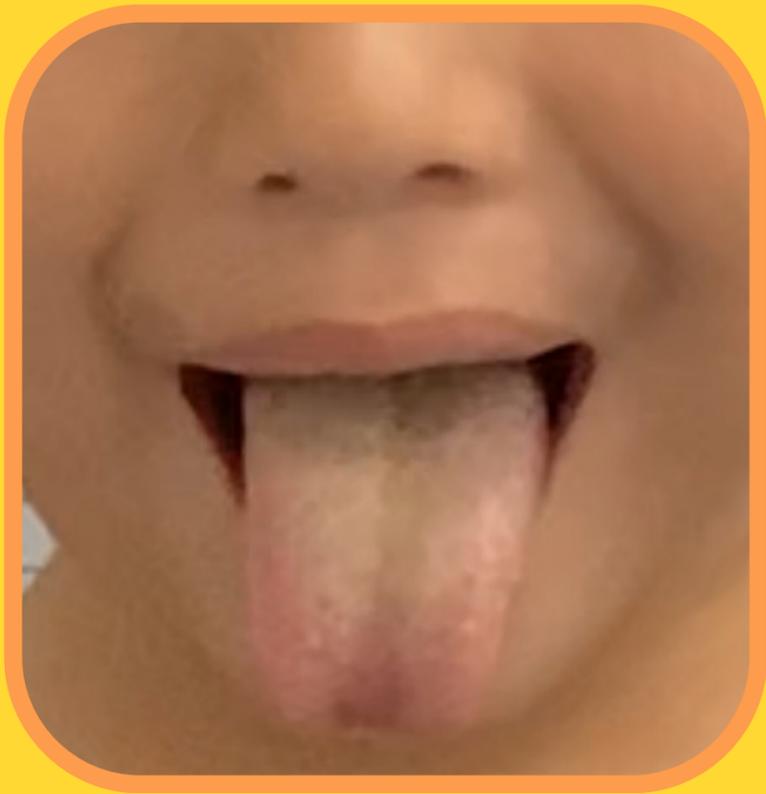




口呼吸の人の特徴は？



歯やハグキ・舌に
汚れが付きやすい

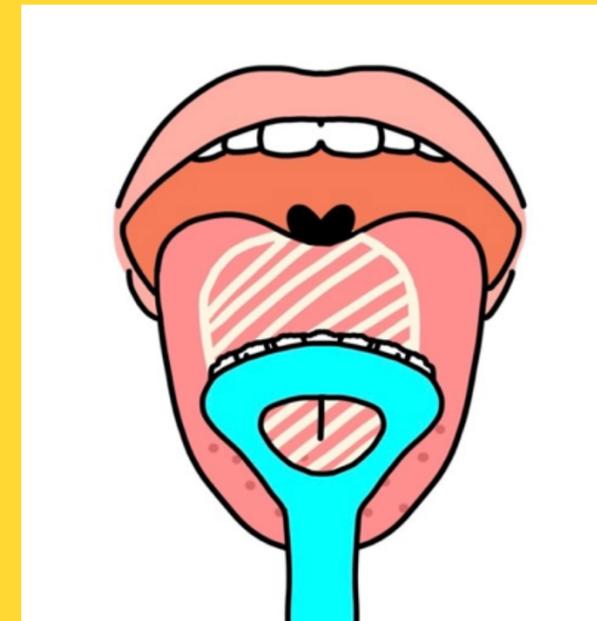


舌苔（ぜったい）

● 舌（口）が乾くと、ひっつく黄白色の汚れ

歯磨きだけじゃない！
舌もケアしよう

口が臭い原因の第1位





お口のばい菌はどこにいる？



バイキンは「かくれんぼ」が得意

ジメジメ



ぬるぬる



あいだ（歯間）



歯ブラシのみ

58%

歯ぶらし VS 電動ぶらし



プラーク除去率 (長期使用の場合)

21% >



電動ブラシも手用歯ブラシも
『用途』と『使用方法』『磨き方』を
知ることがとても大切である

だ液（つば）のはたらき

細菌の
繁殖を抑える

食べ物を
飲み込み
やすくする

だ液の
良いこと



むし歯を防ぐ

歯周病を防ぐ

免疫力アップ

本日のおさらい

呼吸や姿勢(歯並び)には **舌の位置** が大事



むし歯と歯周病などのバイキンを予防するためには

舌を動かすこと が大事



本日のおさらい

べろ活

して美しいカラダ作りをしましょう

