

～鼻呼吸が咀嚼・嚥下機能の改善に繋がる!?!?～

呼吸と嚥下が関係するのか？疑問を持つ方は多いと思います。答えはズバリ、”関係あり”だと考えます。その理由をこれから説明します。

適切な酸素供給や舌の機能向上のために必要な呼吸方法は・・・

口呼吸ではなく、鼻呼吸 なんです！！



理由その①：脳や筋肉への酸素供給量

口呼吸
だと・・・

●●●多量の空気が体内へ

酸素過多となり血中の酸素と二酸化炭素のバランスが崩れる。

過剰な酸素摂取は結果として脳や筋肉への酸素供給を減らしてしまうため、パフォーマンスの低下につながると言われています。

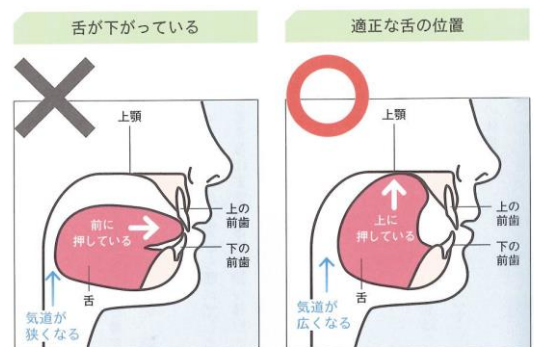
理由その②：舌の機能



舌の動きが低下すると**食物を咽頭へ運ぶことが困難**に。結果として嚥下機能低下につながります。



口呼吸をすると舌の位置は口蓋から離れてしまいます（左図参照）。すると、口蓋を内部から支える力が失われ、口蓋が適切なアーチを形成できず尖ってしまい、**歯並びや咬合（かみ合わせ）の崩れ、顔面形成の崩れ（上顎が下に伸びる、眼の下が落ちくぼむ、顎が尖る等）**などの原因になります。



結論！

これらのことから、**鼻呼吸にて呼吸機能が改善することで、咀嚼・嚥下機能の改善につながると**思われます。

そのため、意識的に鼻呼吸をしたり、臥位での姿勢調整などを行ったり、**舌の機能改善に向けて、うがいや舌の体操（舌を口の中で動かしたり、べーっと前に突き出すなど）**を行うとよいと思われま

す。ただし、常に鼻呼吸をする必要はありません。運動中やきついときは口呼吸が有効です。その後楽になったら鼻呼吸をするなど、大切なのは鼻呼吸と口呼吸を上手に使い分けることだと思われま