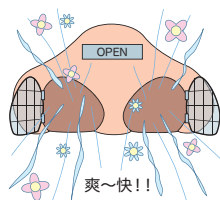
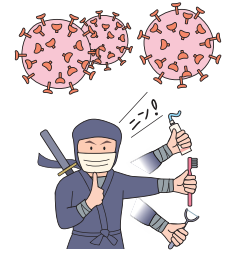


Contents

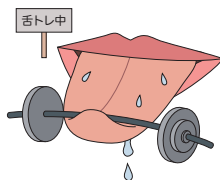


はじめに一鼻の役目とは一	3
Chapter 1 空気の通り道	8
Chapter 2 鼻と口の粘膜の違い	10
Chapter 3 ネイザルサイクルの2交代制	12
Chapter 4 鼻の防御機能	16
Chapter 5 鼻呼吸 vs 口呼吸	22
Chapter 6 吐くときは口でもよいのか	24
Chapter 7 口呼吸のプラークのつき方	26
Chapter 8 PMTCすればOK?	28
Chapter 9 鼻呼吸障害と口呼吸	32
Chapter 10 肺機能、運動機能と口呼吸	34





Chapter 11	口呼吸とその他の病気	36
Chapter 12	チェアサイドの鼻閉対策	38
Chapter 13	コロナ対策に鼻うがい	40
Chapter 14	あなどれない嗅覚異常	42
Chapter 15	コロナウイルスとお口の健康	46
Chapter 16	加齢による口呼吸	48
Chapter 17	口呼吸から起きる免疫異常	50
Chapter 18	生活力を大きく支える“舌”	52
Chapter 19	これからのインフルエンザ対策	56
Chapter 20	鼻の温度上昇で風邪予防?	58
Chapter 21	「あいうべ」4つの文字だけでいいのか	60



Contents



Chapter 22	指導方法の鉄則	62
Chapter 23	○△V型口蓋と呼吸	64
Chapter 24	口呼吸のサインの見分け方	68
Chapter 25	低位舌と舌苔	70
Chapter 26	子どもの鼻閉対策	72
Chapter 27	ロウソクを吹き消せない子どもたち	74
Chapter 28	口呼吸の割合は?	76
Chapter 29	その歯痛、舌痛、慢性上咽頭炎かも	78
Chapter 30	クリスチャン・ギルミノーの言葉	82
Chapter 31	何はなくとも就寝時の口テープ	84
おわりに		86

鼻呼吸で快眠習慣



Column



Column 1	キリンの舌はなぜ黒い?	14
Column 2	鳥は激辛が平気	15
Column 3	ハミングで疾患予防?	30
Column 4	唾液の正しい使い方	31
Column 5	食事を味わえる、人間だもの	44
Column 6	スッポンは口呼吸で生き延びる	45
Column 7	鼻くそをどうやって取り除く?	54
Column 8	ヒマラヤを越える鳥	55
Column 9	しゃべるアザラシ	66
Column 10	眼輪筋は嚙下筋?	67
Column 11	常識を超える口の機能	80
Column 12	環境で顔が変わる!?	81