

口呼吸を 今すぐやめましょう！



鼻呼吸

鼻から吸うと、
「鼻毛」「絨毛」
「粘液」が

フィルター＋加湿機能
として働いてから
身体に入る



口呼吸

口から吸うと、
フィルター機能を
通らず
そのまま身体に入る



口呼吸は風邪等の感染リスク増加やぐっすり眠れないことで
成長ホルモンにも影響を与える！ 日中の集中力低下にも・・・！