



著者は

『あいうべ体操』考案者

今井一彰先生

鼻呼吸促進に長年尽力してきた内科医による一冊
なるほど!納得!おもしろい!の連続で一気に読める!

“お口ぽかん”の弊害、鼻呼吸促進の根拠、
不正咬合 & オーラルフレイル予防、姿勢との関係
鼻閉解消法、保健指導のヒント……

読後、すぐにも鼻呼吸を勧めたくなくなるはず

歯科だから取り組めるコロナ&インフル予防法あり!
患者への動機づけの活用に!
患者や医療者の健康を守るために!

必見!



意外と知られていない

“呼吸トリビア”が満載!

本書は“歯周治療”を含めた
種々の歯科治療に活かれます!



呼吸に関する小さな疑問ありませんか？ 読めば読むほど鼻呼吸習慣の大切さが理解できる！

各チャプター
見開き2ページを
基本とした誌面

目次

- Chapter 1 空気の通り道
- Chapter 2 鼻と口の粘膜の違い
- Chapter 3 ネイザルサイクルの2交代制
- Chapter 4 鼻の防御機能
- Chapter 5 鼻呼吸 vs 口呼吸
- Chapter 6 吐くときは口でもよいのか
- Chapter 7 口呼吸のプラークのつき方
- Chapter 8 PMTCすればOK?
- Chapter 9 鼻呼吸障害と口呼吸
- Chapter 10 肺機能、運動機能と口呼吸
- Chapter 11 口呼吸とその他の病気
- Chapter 12 チェアサイドの鼻閉対策
- Chapter 13 コロナ対策に鼻うがい
- Chapter 14 あなごれない嗅覚異常
- Chapter 15 コロナウイルスとお口の健康
- Chapter 16 加齢による口呼吸
- Chapter 17 口呼吸から起きる免疫異常
- Chapter 18 生活力を大きく支える“舌”
- Chapter 19 これからのインフルエンザ対策
- Chapter 20 鼻の温度上昇で風邪予防?
- Chapter 21 「あいうべ」4つの文字だけでいいのか
- Chapter 22 指導方法の鉄則
- Chapter 23 ○△V型口蓋と呼吸
- Chapter 24 口呼吸のサインの見分け方
- Chapter 25 低位舌と舌苔
- Chapter 26 子どもの鼻閉対策
- Chapter 27 ロウソクを吹き消せない子どもたち
- Chapter 28 口呼吸の割合は?
- Chapter 29 その歯痛、舌痛、慢性上咽頭炎かも
- Chapter 30 クリスチャン・ギルミノーの言葉
- Chapter 31 何はなくとも就寝時のロテープ 他

The collage displays several pages from the magazine, including:

- Chapter 7: 口呼吸のプラークのつき方** (How plaque sticks to mouth breathing). Includes a diagram of plaque on teeth and a photo of a person's mouth.
- Chapter 12: チェアサイドの鼻閉対策** (Nasal congestion countermeasures at the dentist's office). Includes a diagram of a person's head and neck.
- Chapter 16: 加齢による口呼吸** (Mouth breathing due to aging). Includes a diagram of the mouth and throat.
- Chapter 23: ○△V型口蓋と呼吸** (Respiration and ○△V type palate). Includes a diagram of the palate and a photo of a person's mouth.
- Chapter 27: ロウソクを吹き消せない子どもたち** (Children who can't blow out candles). Includes a photo of a child blowing a candle.

注文書

鼻呼吸 歯医者さんの知りたいところがまるわかり
鼻と口の呼吸で何が違う？ なぜ違う？
モリタ商品コード:208040745

冊注文します。

●お名前	●貴院名	●ご指定歯科商店
●ご住所 (〒)		
●TEL	●FAX	支店・営業所

※ご記入いただいた個人情報は、弊社の新刊案内、講演会等の案内に利用させていただきます。
※ご指定歯科商店がない場合は送料をいただき、代金引換宅配便でお送り致します。