

「かわら版」

第148号

＜発行＞
株式会社リヤベ住建
046-267-8270



「虫歯や口臭が防げる！」

呼吸が与える身体への影響

鼻でしているか、口でしているか「呼吸」を意識したことがありますか？「口呼吸」はよくないと聞いたことがあっても、実際のリスクはご存じですか？「口呼吸」のチェックポイントをご紹介します。

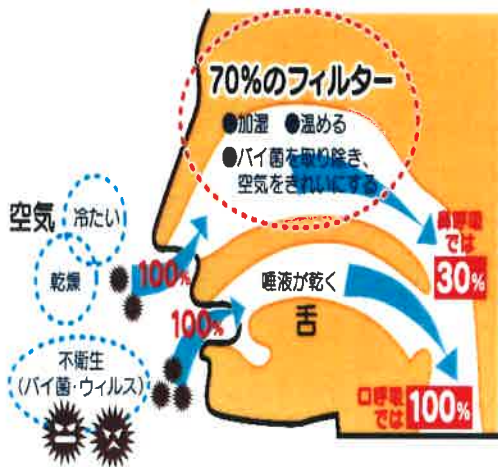
◆口呼吸には向かないつくりになっている
まず、鼻と口では大きな違いがあります。それは「毛」があるか、無いかです。

この「毛」が呼吸をする上で、とても大切な役割を担っています。

生まれたばかりの赤ちゃんは基本的に鼻呼吸です。口呼吸は成長していく過程で身につけてしまう習慣です。鼻も口も喉や肺への気管とつながっているため、鼻でも口でも呼吸は可能ですが、人間はもともと鼻呼吸をする身体作りになっています。お口は食べ物や飲み物を取り込む消化器官のひとつですので、日常的に呼吸をするのに向いたつくりにはなっていないません。

◆鼻呼吸と口呼吸の違い
★鼻呼吸をした場合

まず、吸い込んだ空気に含まれている大きな埃やチリは鼻毛によって取り除かれます。鼻毛で取りきれない小さなゴミや細菌は、線毛といわれる鼻の奥の方に生えている毛の動きによって粘膜部分に付着し、これが痰となって吐き出されます。そして鼻の中で空気は加湿され温められ、喉や肺に送り込まれます。



このように「鼻呼吸」では、喉や肺への刺激も少なく、細菌の繁殖を抑えたい空気を取り込むことが可能となります。気管に潤いを保つことで免疫力が高まり、肺での酸素吸収の効率も良くなり、その結果、脳も活性化されます。

★口呼吸をした場合
外気をそのまま直接的に気管へと送り込むこととなりますので、喉だけでなく肺にも細菌が入り込みやすくなってしまいます。

また、気管も乾燥してしまうことで免疫力や酸素吸収率も下がり、炎症などを起こしやすく、風邪などを引く可能性も高まります。さらに口呼吸でお口が開いたままの状態が長く続くと、口の周りの筋肉もゆるみしわやたるみの原因だけでなく、歯並びにまで影響を及ぼすこともあります。

◆口呼吸をしているかも？

気になるチェックポイント

最近、無意識に口呼吸をしている人は増加しているといわれていますが、口呼吸をしているかどうかのチェックポイントはいくつかあります。

◇くちびるやのどがよく乾燥する

◇口が無意識に半開きになる

◇寝起きにのどの痛みがあったり、口の中がネバつく

◇口を閉じた状態であごに梅干し状のシワができる

◇食事中にくチャクチャ音を立てる

◇鼻がつまりやすい

◇いびきをかく

◇口臭が強い

◇虫歯になりやすい

◇前歯が出てくる

◇上記の中で複数の症状が気になる方は

口呼吸をしている可能性が高くなります。

もし口呼吸をしているかもと感じた場合はぜひ「鼻呼吸」を意識してみてください！

口呼吸をしない方法

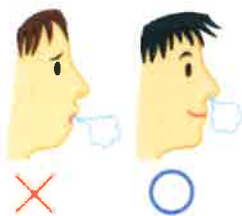
症状が気になる方は

上記の中で複数の

症状が気になる方は

口呼吸をしない方法

ぜひ「鼻呼吸」を意識してみてください！



地元工務店の相談会 “おうちの不安や悩みを解消します”

I：新築を建てています！

- ・今の収入で新築住宅は建てられるの？（ムリのない資金計画のご提案）
- ・ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・損をしない良い土地の探し方お手伝い(建て替え/住み替え/二世帯住宅)
- ・使い勝手のいい間取りにしたい
- ・耐震性の問題、省エネ問題、ZEH（ゼッチ）に関すること
- ・補助金について

II：リフォーム（リノベーション）などの改修工事、お引受けします！

- ・増改築、外壁/屋根、水回り（キッチン/お風呂/トイレ）、バリアフリー化、住まいの点検、他

III：建替えかリフォームで迷っている方へご提案をします！

抱えている問題を快適。理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください！経験豊富なスタッフが必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話ください。

相談日&時間をご予約

させていただきます。

お電話、メールでご連絡ください。

Tel:046-267-8270

E-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp

(担当:北)



【T様邸新築工事着工】 制震+スーパーウォール工法の家づくり



T様とは昨年新築を建てさせて頂いたお客様のご紹介でご縁をいただき、今回の家づくりをお手伝いさせて頂くことになりました。

建築中に現場に数回来られ、構造体から断熱性能、施工事例等の確認をしていただき、プランニングから各メーカーのショールームで商材選定と、十分にお時間をかけてもらい、この度の着工にこぎ着けました。

写真は地盤調査をしているところです。

地盤調査の結果、地盤補強改良工事が必要となり、施工養生期間をおいて基礎工事着工へと進んでいきます。



10月の竣工、入居を目指し、スタッフ・職人・各業者と協力をし、T様ご家族に喜んでいただけるように頑張っていきたいと思っております。

【台風の前にはやっておくこと】

これからの季節は台風、大雨、ゲリラ豪雨などの自然災害がおきやすい季節になります。最近では異常気象も重なって予測できない天候の日も多いですよね。

被害を抑えるためにも、最新台風情報などを確認して早めの台風対策／洪水対策を行いましょう。台風が接近しているなか、屋外に出ることはとても危険ですので、台風が来る前に対策を行います。

◎住まいの外の台風対策

- ・窓や雨戸はしっかりと閉める。(窓のそばには近寄らない)
- ・バルコニーの排水溝を掃除して水はけをよくしておく。
- ・鉢植えやゴミ箱など風で飛ばされそうなものは、飛ばされないように固定するか、家の中へしまう。

雨や風が強くなってから作業するのは危険なので早めの準備が必要です。

◎住まいの中の台風対策

- ・窓や雨戸をしめ、窓ガラスが割れたときの危険があるので近寄らない。
- ・物が飛んでくるかも知れないので、カーテンやブラインドを閉めておく。
- ・停電時に備えスマートフォン充電、懐中電灯などの準備をしておく。
- ・防災グッズや水、食料などを用意しておく。
- ・避難場所と避難経路を確認しておく。

自分には関係ないや、と思わずにいつも心がけて起きましょ。

「備えあれば憂い無し」



今月のレシピ 『あじのカルパッチョ』(2人分)



- ◆材料 あじ(刺身用) 150g、 水菜 1/2束
玉ねぎ 1/4個、 青じそ 2枚
レモン(くし切り) 1/8個
しょうゆ 大さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1/2

◆作り方:

- ① あじは1cm幅のそぎ切りにする
- ② 水菜は5~6cm長さ、玉ねぎは薄切り、青じそはせん切りに。ボウルに切った野菜を合わせておく
- ③ 皿に②の野菜を広げ、あじを盛り付け、レモンを添える
- ④ しょうゆ、オリーブオイルをかけ回し、好んでレモンを絞る

敬語の注意フレーズ10選 第3段

その5:「〇〇なんですけど...」

何か頼みごとをする時に、「お客様、こちら〇〇なんですけど...」と語尾をごまかしてしまつてはいけません。

「お客様、お手数ですが、〇〇をして頂きますでしょうか」と、「お手数ですが」「恐れ入りますが」などのクッションとなる言葉をいれ、語尾は「してください」ではなく、「ご用いただけますでしょうか」という疑問系で話すことが角が立ちません。

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アソビエクラフ

株式会社

トリヤベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!