

『花粉対策』『風邪予防』の新常識！！

鼻うがい で鼻の奥までスッキリ洗浄しよう！

■鼻づまり→口呼吸になる→症状悪化の悪循環

どんな理由であれ鼻がつまると口呼吸になり症状が悪化します。鼻には異物・細菌・ウイルスなどの侵入を防ぎ、空気を加湿して湿度を調節する機能があります。逆に口呼吸はウイルスや異物を直接体内に取り込んでしまうだけでなく、喉の炎症を引き起こし、結果症状を悪化させるという悪循環に陥ってしまいます😱



ハウスダストは年々増加傾向、花粉は複数種類で1年中飛散、ウイルスも環境の変化で年中蔓延...
鼻のトラブルは今や年中無休😞

■鼻づまり解消の救世主『鼻うがい』とは

鼻うがいとは、生理食塩水を鼻から入れ、鼻の奥に入り込んだウイルスなどを洗い流し、鼻本来の機能を取り戻す方法です。鼻呼吸が可能になると口や喉の乾燥を防ぎ、花粉対策・風邪予防に役立ちます！

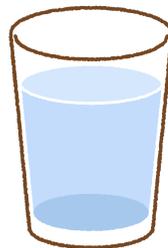


鼻うがいの実施方法

準備するもの

- ・ コップ ・ 塩 (体液に近い濃度にする為=鼻が痛くない！)
- ・ お湯 (36~38度目安)

1



200mlのお湯を準備

2



準備したお湯に1.8gの食塩を入れる

3



片方の鼻を押さえながら上を向き、もう一方の鼻で食塩水を吸い込む

4



口に流れてきた液体を吐き出す (反対側も同様に行う)