

草野歯科通信

2012/2013年
冬号 vol.8



口呼吸派？鼻呼吸派？

あなたは普段、口で呼吸をしていますか？それとも、鼻で呼吸していますか？人は本来、鼻で呼吸するのが自然です。しかし、日本人の半数以上は口呼吸をしているそうです。口で呼吸をする事は、お口の中や体にとって、良くない習慣です。

鼻呼吸と口呼吸の違いって？



鼻呼吸は、空気中に漂う細菌やホコリなどの異物の大部分を自然にろ過するフィルターの役割をします。



口呼吸は、刺激や異物を直接体内に吸い込んでしまうため、体の免疫機能を直撃してしまいます。

口呼吸が及ぼす悪影響

★虫歯、歯周病、口臭の原因になる

ツバには口の中を清潔に保ったり、虫歯を予防する働きがあります。しかし、口で呼吸することで口の中が乾燥し、虫歯や歯周病になりやすくなるほか、口臭の原因にもなります。

★顔つきが変わる

- 口が開いている時間が長いと口の周りの筋肉が緩みがちになります。
- ◆成長期の子供の場合、①面長な顔になる②歯並び、噛み合わせが悪くなる③舌の力で前歯が押し出され、出っ歯になる。
 - ◆大人の場合、しわ、たるみの原因になる。

★その他

免疫力の低下による風邪、いびき、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギー性疾患などの原因になります。



※口呼吸の原因はいろいろあります。よく口が乾く、安静時5分間唇を閉じて鼻で呼吸ができないという方は一度、耳鼻科に受診されることをおすすめします。

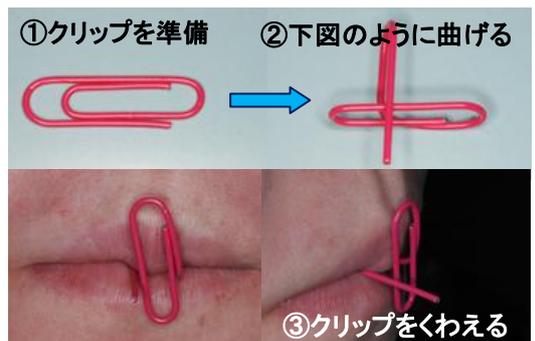
口呼吸チェックリスト

- ①普段、気づくと口が開いている
- ②目が覚めたとき、ノドが痛い
- ③鼻がよくつまる
- ④歯をちゃんと磨いていても、出血したり歯石がたまる
- ⑤歯並びが悪い、または前歯が出ている
- ⑥イビキをかく
- ⑦口を閉じると、アゴに梅干し状のシワができる

※一つでも当てはまると、口呼吸をしている可能性があります。

簡単！唇トレーニング

口呼吸の人は、口を閉じる事が一番の治療法です。専用のグッズ（パタカラ他）を使うこともできますが、今回は自宅にある物で簡単にできるトレーニング方法を紹介します。



★テレビを見る時やゲームをしている時にくわえておくと口を閉じる習慣がつきます。

草野歯科医院

〒700-0815

岡山市北区野田屋町2-7-13

TEL 086-221-1174

<HP> <http://kusano-dc.jp>