

口呼吸から鼻呼吸へ

●鼻呼吸はとても大事！

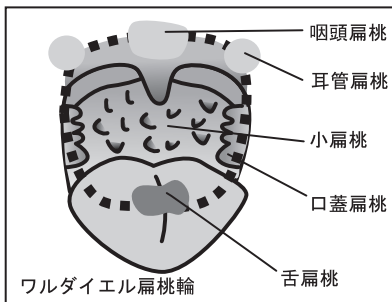


鼻腔には、吸い込んだ空気の温度や湿度を調節して、呼吸器の乾燥を防いだり、体内に異物が入るのを防いだりするはたらきがあります。ですから、呼吸は鼻で息を吸う「鼻呼吸」が本来の呼吸です。

風邪をひいたとき、のどを見ると赤く腫れていますね。これは口蓋扁桃です。その周囲に咽頭扁桃、耳管扁桃、舌根扁桃がひとつの輪をつくっており、「ワルダイエル咽頭輪」と呼ばれています。口で呼吸していると、「ワルダイエル咽頭輪」が細菌やウイルスと仲良くなって取り込んでしまうのです。

「ワルダイエル咽頭輪」は、最前線で細菌やウイルスと闘う組織ですから、口を開けて呼吸をするということは、この咽頭輪を無防備な状態にさらしてしまうことになります。

●口で呼吸していると…。のどが炎症を起してしまいます。

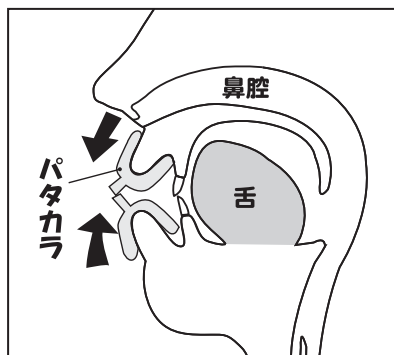


くちびるストレッチでイキイキ毎日!

全身の健康増進に!

パタカラ ユーミーを装着して口を閉じるストレッチ

これは、「あごの力」ではなく「くちびるの力」を使うものです。そのメカニズムが、口輪筋へ負荷を与え、筋肉トレーニングとなるのです。初めての方はあごに力が入りがちですが、すぐに慣れ、くちびるの力を使うことができるようになります。



- 口を開けて呼吸しなくなる
- 集中力が高まる
- 歯石がつきにくい
- のどの炎症がきえる
- 小顔になる
- 乾燥肌や手荒れが良くなる

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

12 2003年 月号



ついに冬が来たという感じです。先日も釣りに行きましたが北風で凍えました。これから年末年始にかけて生活も不規則になりがち。私自身も各方面の「忘年会」があります。欠席できないものも多く、体調管理に気を付けなければと思っております。

さて、今月は「口呼吸のお話」を。昨今、口で呼吸する（鼻で息を出来ない）方が増えています。原因としては鼻炎、アレルギーで「鼻のとおり」の悪い方が代表ですが、「息をするのも口の方が楽だから鼻でするのを忘れてしまっている」と言われる先生もいらっしゃいます。

町中で若い方を見ると口がポカーンと開いているのが目につきます。その結果、口輪筋（唇周囲の筋肉）の力が弱く **○歯が開いて出ていたり（不正咬合の場合原因は他にもある事が多いですが）** **○食事中クチャクチャと音がしたり** **○発音が不明瞭だったり** **○唇が分厚かったり** しています。また、口で呼吸をするのでのどを痛めやすい（気道感染から扁桃腺を腫らしやすい）ことも多いようです。その治療のため口輪筋などの筋機能訓練を行う器具「パタカラ」の指導を行っております。パタカラを使わないまでも、ガムを咬む時、お食事をする時には、口を閉じてしっかり噛むようにしてみてください。また、外出の際もマスクをしない、マスクをつけられないときには口を閉じるよう心掛け、ガムを噛んだりのど飴をなめたりして、気道・口腔内を乾燥から守ると効果的です。もちろんキシリトール、リカルデントなどのシュガーレス製品にしましょう。それから、噛んだ後は紙に包んでくずかごへお願いします。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☆診療日変更のお知らせ☆

- 12月27日(土)～1月4日(日)
- 1月20日(火)午前
- 2月3日(火)～5日(木)
- その他…木曜、日曜、祝日



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888