

口呼吸は健康の敵!

最近、口をポカンと開けている子どもや若い人が増えてい
ます。口唇を閉じる力、口の周りの筋肉（口輪筋）が弱いため、
口を閉じてもらえないからです。

また、歳をとると口角が下がってくるのも、加齢による老化の
せいで口の周りの筋肉が衰えるためです。

この口の周りの筋肉が、口だけではなく全身の健康に影響を与えている
ことがわかってきました。

あなたも口を開けて寝ていませんか？

口の周りの筋肉の力が低下する原因は、老化の他
に、肥満や病気の後遺症、赤ちゃんの時の授乳の影響
などがあげられます。

睡眠中の口呼吸も、口の周りの筋力の低下が原
因のひとつです。

一生懸命歯みがきしているのにむし歯ができる人、
歯肉炎になる人、前歯に着色がある人は、寝てい
る間に口を開けて呼吸していることを疑ってみて
ください。口を開けて寝ると、唾液が蒸発してしま
い、本来持っている殺菌・消毒作用が発揮できま
せん。その結果、口の中に雑菌や老廃物が増え、
細菌やウィルスが付着しやすくなるのです。これ
らは、口臭やのどの炎症の原因にもなります。

また、老人の場合は寝ている間に雑菌や老廃物
が混ざった唾液が気管に入り、誤嚥性の肺炎を起
こす原因にもなります。

- Check**
- 口が乾いている。
 - 口の中、特にのどがねばねばする。
 - のどがいがらっぽい。
 - のどに痰がからんでいる。吐き出すと茶色だった。
 - 毎日熱心に歯みがきしているのに、歯肉から血が
出る。歯石がたまりやすい。むし歯がすぐできる。
 - 口内炎が起きやすい。
 - 毎日熱心に歯みがきしているのに、前歯の色が薄
茶色になり汚らしい。

ふたつ以上思い当たる人は、寝ている間
口で呼吸している事が疑われます。

舌の位置は？

口をつぐんだ時…



舌先が上あごに付く方

舌先が上あごに触れている方は、睡眠
時に口を閉じて鼻呼吸ができています。



舌先が下の歯に付く方

下の歯に触れている方は、口の周りの
筋肉の力が弱く、普段口を開けて眠
っている可能性があります。

歯科医院でのプラークコントロールに加え、口の周りの筋肉を鍛
えるストレッチを行いましょ。ス
トレッチ方法は、ドクター、
スタッフにご相談下さい。

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

9 2005年
月号



まだまだ暑い日が続きます。今年の夏はいかがでしたか？

さて、歯周病、むし歯をはじめとする歯科の病気は、『蓄積する
病気』と言われています。初めは小さな一本のむし歯、初期段階
の歯肉炎、歯周病でも、その原因に対する方策『予防』をしない
限り、その歯の状態が悪くなるだけでなく他の歯も同じ様な状態
になります。

その結果、噛み合わせがおかしくなることで、治療内容が複雑に
なり、通院回数も増えることとなります。よほどの決意、熱意を
もって中断せずに治療を完了しないと、さらに悪い状態になっ
てしまいます。まさに『一本の歯を笑う者（軽んずる事）は、一本
の歯に泣く』です。治療はしっかりと完了し、その後はしっかりと
『予防：メンテナンス』をしていきましょう。

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★

変更はありません。



☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <http://www.dent-s.net/komiya/>
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp