

口呼吸の害とその改善について

口で呼吸していませんか？

無意識で口をポカンとあけている方を見かけます。このような方は口呼吸をしています。最近の研究から、口呼吸が様々な健康トラブルの原因となっていることが分かりました。

口呼吸による害

● 口が乾く（ドライマウス）

口を絶えずあけているために唾液が蒸発し口が乾燥します。

● のどが炎症を起こしやすい

空気中の細菌やウイルスがのどの粘膜や気管を直撃します。

● 前歯の着色

ていねいに歯磨きをしても前歯がすぐ茶色くなります。

● むし歯や歯周病になりやすい

唾液の殺菌、抗菌、清浄作用が低下し、口の中はむし歯や歯周病になりやすい環境です。

● いびき

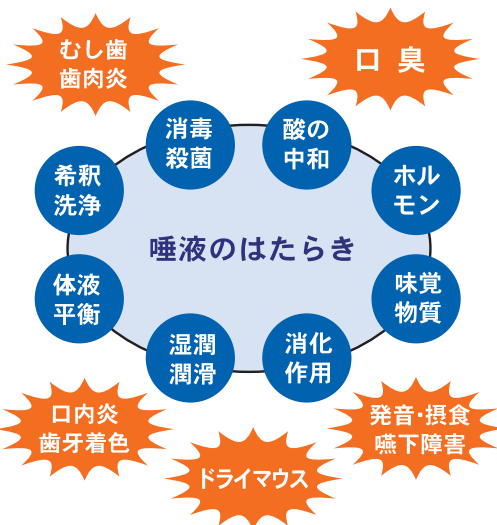
口を開けて寝ていると、舌根が気管を塞ぎいびきをかきます。

● 皮膚疾患の重症化

唾液の殺菌作用が低下し細菌やウイルスが付きやすいからと考えられます。

● 口臭

口の中の炎症のせいで口が臭います。



口呼吸は唾液の働きを弱め、困った症状をひき起こします！

● 口呼吸の改善 ●

口の周りの筋肉の衰えや未発達があると、唇を閉じていることができずに口呼吸になります。

唇を閉じる筋肉を鍛えるトレーニングによって、口呼吸から鼻呼吸に改善します。

■ 口をつぐんだ時、あなたの舌の先は… ▶▶▶▶▶

舌先が下の歯の裏に付く方は、唇の筋肉が弱くなっています。ふだん口をあけていませんか？



KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

2011年
2月号

早咲きの梅も咲き始めました。

スーパーの一角では、早くもバレンタイン・デーの準備が。この季節は、安売りのお菓子屋さんの前を通るときに「むし歯になる人は、まだまだ多いかなあ...」なんて思ってしまう。

予防指導の際にお話しているように、チョコレートはいつまでも口の中に味が残っていますよね。これは、『停滞性（ていたいせい）』といって、いつまでも糖分が口の中に残っている証拠です。その結果、糖分の入った食べ物を頻繁に食べるようにむし歯のリスクも高くなります。バレンタイン・デーのチョコ（『義理チョコ』でも『友チョコ』でも『本命チョコ』でも『手作りチョコの試作品、不良品』でも）ご用心!!!

「食べないで」とは言わないまでも、甘い食べ物と上手に付き合っ て行きましょう。だから飲み食いと停滞性にご注意下さい。甘い話と甘い物には罠（わな）があります。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュース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

- ・3月19日(土)医院設備メンテナンスのため午後休診
- ・3月26日(土)院長出張のため午後休診

こみや歯科

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」<https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp