



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、だ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だ液が気管に入り、誤嚥性の肺炎を起こす原因にもなります。

- 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。
- 口内炎ができてやすい。
- 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う。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

8月号

暑い日が続いております。夏は暑いのが当然。当医院でも節電のため、エアコンを28℃に設定しております。設定を28℃にしても、室内はそれ以上になってしまいます。

暑いとよけいに痛みを感じる様な気がします。暑さを感じたらスタッフにお申し出下さい。

また、予約時間にも余裕をもって来院されないと、到着早々に治療になってしまいます。早めに来院され、涼んでから受診されると良いかと思えます。

お子様が夏休みだったりして、お母様方をはじめイベントも盛りだくさんの方もいらっしゃるかと思います。自動送信メール、音声電話でお伝えしておりますが、カレンダー等へも記入して頂きうっかりキャンセル防止のため、二重のチェックをお願いいたします。患者さん一人の診療時間をしっかり確保し、予防指導までしている予約診療、計画診療、予防指導までしている当院にとって、キャンセルは非常に辛い事をご理解願います。

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。



- ・8月12日(金)~18日(木) 夏期休診
- ・9/10(土)、10/22(土) 医院設備メンテナンスのため午後休診
- ・10/21(金) 院長学会出張のため休診



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