



## 口呼吸はNG!

No.91

### 口呼吸とは?

息を吐く・吸うの両方、もしくはそのどちらかだけでも口で行っている状態を言います。口呼吸すると、

- ① 口の中が乾燥し、細菌などが繁殖しやすくなります。
- ② 外の冷たい空気やウイルスが喉につきやすくなります。
- ③ 喉を通過した空気やウイルスが肺に入ります。その結果、体がダメージを受けてさまざまな病気の原因になります。

### 口呼吸の癖が招く可能性のある健康上の弊害

- \* 前歯の虫歯が増える
- \* 歯ぐきが腫れて歯周病になりやすい
- \* 舌が下がって滑舌が悪くなることもある
- \* 歯に汚れが付きやすくなる
- \* 口臭が強くなりやすい
- \* 出っ歯になりやすい
- \* ボケっとした顔になりやすい
- \* 睡眠時無呼吸症候群になりやすい
- \* アレルギーを起こしやすい
- \* いびきがひどくなりやすい
- \* ドライマウスになりやすい
- \* 扁桃肥大になりやすい
- \* 風邪をひきやすい



### 口呼吸チェックリスト

- ・ いつも口を開けている
- ・ 口を閉じると、あごに梅干し状のふくらみとシワができる
- ・ 朝、起きた時に、のどがヒリヒリする
- ・ 食べる時にクチャクチャ音をたてる
- ・ 歯のかみ合わせが悪い
- ・ 唇がよく渇く
- ・ 口臭が強い
- ・ イビキや歯ぎしりがある
- ・ タバコを吸っている
- ・ 激しいスポーツをしている

上記に当てはまる方は口呼吸をしている可能性があります。口呼吸から正常な鼻呼吸へ戻すには「あいうべ体操」が有効です。

かむかむ便り No. 90 でも紹介しましたが誤嚥性肺炎防止や唾液が出やすくなる等他にも色々な効果が期待できます。ぜひ、実践してみてください。



柏歯科医師会公認キャラクター：ラッキーくん

- \* 柏歯科医師会では平成30年2月4日、市民公開講座を開き、アミュゼ柏にて「あいうべ体操」発案者の今井一彰先生に講演していただきました。満席で大好評でした。

