

ア歯科 ケア通信

こんにちは！
ケア通信48号です！

48号のテーマ

- ◆口呼吸・鼻呼吸チェック
- ◆口呼吸はなぜダメ？
- ◆歯と歯の周りの組織について知ろう！

ケア通信は、主にお口に関する情報をまとめて4月と10月に発行しています。こんな情報が知りたい、などがありましたら気軽にスタッフにお尋ねください。今後のケア通信で取り上げていきます。

「口呼吸」・「鼻呼吸」 チェックしてみよう

口呼吸か鼻呼吸か意識してみたことはありますか？
分からないという方は是非チェックしてみてください。



- ☐ 唇が乾燥しやすい
- ☐ 上下の唇の厚さに差があり、下唇の方が厚い
- ☐ 上唇が富士山型
- ☐ 意識しないでいると口が開いている
- ☐ 唇を閉じようとすると顎のところに“梅干し”ができる
- ☐ 口がへんの字
- ☐ 鼻の穴を意識して動かすことが出来ない
- ☐ よくいびきをかいている
- ☐ 鼻炎持ち

ひとつでも当てはまったら口呼吸の可能性があります、要注意です。
口呼吸は悪影響があるので解説していきます。

中のページへ→

口呼吸はなぜダメ？

昨今のマスク生活で口呼吸をする人が増加しています。普段の生活で口呼吸をする人は約10人に1人、ところがマスクをすると4人に1人という調査結果があります。マスクによって呼吸がしにくくなることが原因です。さらに、口呼吸は口の中だけではなく全身に悪影響があります。

※デンタルエコーVOL.201より

口呼吸の悪影響

鼻は、空気中のバイ菌やウイルスを取り除く、フィルターの役割をしています。口呼吸では、それらが取り除かれず体内に入ってしまうため病気にかかりやすくなります。空気が鼻を通れば十分に加温・加湿されて肺に送り込まれるのですが、口呼吸では乾燥したまま入り込むため殺菌の役割を果たしている「唾液」が乾燥してしまいます。



口の中が乾燥するとプラークが蓄積しやすくなります。また、唾液による自浄作用が働かなくなるので細菌の活動が活発になり、むし歯や歯周病のリスクを増大させます。

また、口呼吸で口が開いていると口の周りの筋肉が緩み、段々と衰えていきます。筋肉が衰えると歯並びが悪くなったり、二重顎やいびきの原因にもなったりします。

まとめ

- ①むし歯や歯周病になりやすい
- ②口臭の原因になる
- ③歯並びにも悪影響
- ④風邪や感染症・アレルギーになりやすい
- ⑤老化を促進する

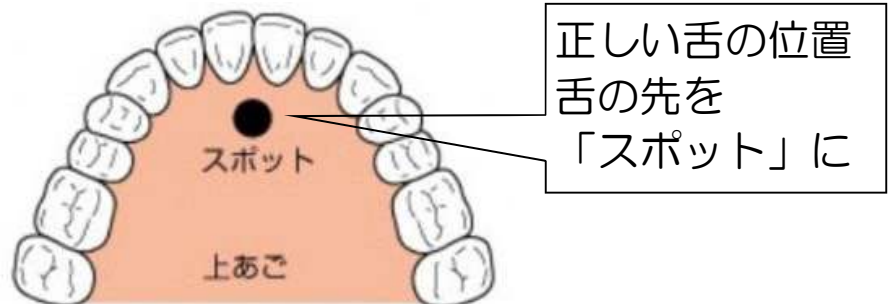
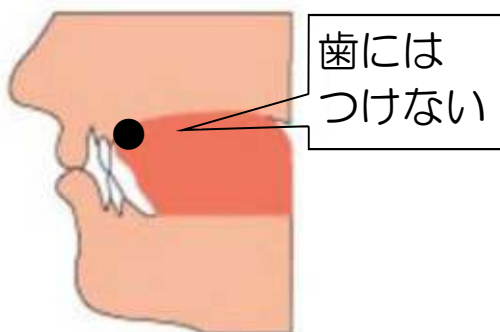
口呼吸を改善！あいうべ体操



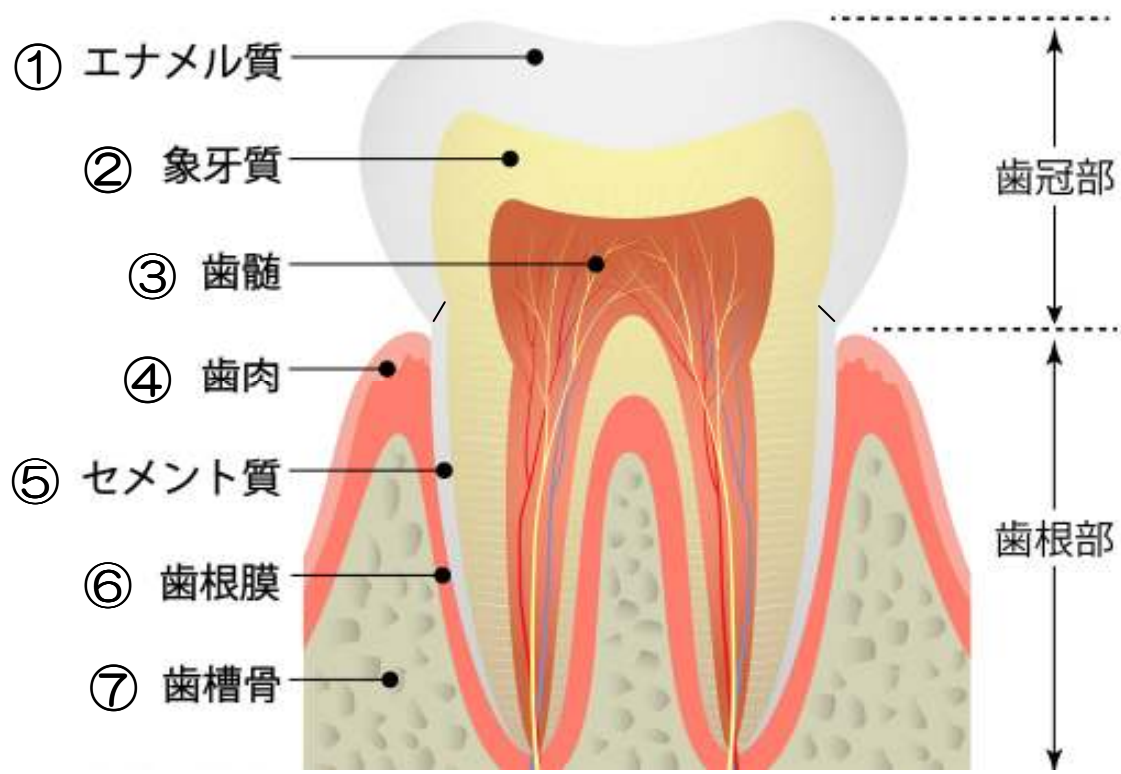
何度かご紹介したことのある「あいうべ体操」は舌を正常の位置に戻してくれるので口呼吸が改善します。

1日10回×3セットを目安に毎日行いましょう。

顎が痛む方は無理をしないようにしてください。



歯と歯の周りの組織について知ろう！



- ①エナメル質…歯冠の表面を覆っている、人間の体で最も硬い組織
- ②象牙質(そうげしつ)…エナメル質、セメント質の内側にあり歯冠から歯根まで歯を形づくる組織
- ③歯髄(しずい)…歯の神経で痛みを感じとる
- ④歯肉(しにく)…歯槽骨を覆っている柔らかい組織
- ⑤セメント質…歯の根を覆っていて最もむし歯になりやすい部分
- ⑥歯根膜(しこんまく)…セメント質と歯槽骨をつなげて固定している噛むときの圧を感じとる
- ⑦歯槽骨(しそうこつ)…歯を支える顎の骨

ア歯科のホームページでケア通信のバックナンバーがご覧頂けます



ア歯科 ケア通信

検索