



こんにちは! 今月は受付の重松が担当です



皆さんは普段から呼吸を鼻からしていますか? それとも口からしていますか? 何気ないことですが口から息をするとお口のためには良くないことが多いです!

まず、**虫歯**になりやすいです。口で呼吸をするとお口の中が乾燥し、本来の唾液の量が少なくなります。

唾液には、歯を硬くする再石灰化作用、お口の中の汚れを洗い流す作用、抗菌物質によって粘膜等を保護する作用、細菌の繁殖を抑える干渉作用などがあります。

唾液が少なくなるとこのような機能が少なくなると、歯の周りに**虫歯菌**が残りやすくなり、**汚れもこびりつきやすくなり、着色もつきやすくなります**。当然、これらが繁殖すると虫歯になりやすいので口呼吸と虫歯になりやすさは関係があります。

また、お口の中が乾燥することによって**歯周病菌も増殖**するので、歯肉が腫れたり、口臭の原因になりお口の中の環境が悪くなる原因となります。



- ほかに、口の周りの筋肉の相関から、歯並びが悪いことが多く、歯と歯が重なっているところでは、歯磨きがしにくく結果として虫歯になりやすいです。口呼吸を行っている特徴としては、
  - ①無意識に口が半開き状態になっている
  - ②唇が乾燥している
  - ③朝起きた時にのどに痛みがある

8月5日・19日・26日(木)は休診です。27日(金)は午前休診です。お盆休みは12日(木)～14日(土)です。よろしくお願ひ致します。

また、風邪をひきやすい、アレルギーを起こしやすいかたります。

口呼吸を改善するためには、意識して鼻呼吸をし続けることや「**あいうべ体操**」が効果的です!



### 「あいうべ体操」のやり方

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

これを1セットとし、1日30回を目標に毎日続けることがおすすめです。(無理のない程度に行ってください。)



医療法人 SHT  
まき歯科・矯正歯科クリニック  
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: [makishika@do5.enjoy.ne.jp](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)

←Instagramやってます! よろしくね。

