

こんにちは。歯科衛生士・光永です。  
三寒四温の季節柄、寒暖差で体調を崩しやすい時期です。皆様十分ご自愛くださいね。

## 口呼吸していませんか？

コロナやインフルエンザ対策で常時マスクを着用している方もまだまだいらっしゃると思います。マスクを着用していると呼吸がしづらくなり、口呼吸になってしまうことがあります。下のチェックリストに複数該当する方は口呼吸の可能性があります。

### \*口呼吸チェックリスト\*

- 1.いつも口が開いている
- 2.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
- 3.食べるときに、クチャクチャ音をたてる
- 4.歯の噛み合わせが悪い
- 5.唇がよく乾く
- 6.口臭が強い
- 7.朝、起きた時に喉がヒリヒリする
- 8.イビキや歯ぎしりがある
- 9.タバコを吸っている
- 10.激しいスポーツをしている



人間は通常鼻で呼吸するようにできています。鼻の入口にある鼻毛は天然のフィルターとも言われ、外から侵入しようとする花粉やホコリなどをブロックしてくれるほか、鼻腔粘膜では、線毛の上皮細胞と粘液の分泌によってウイルスや細菌などのさらに小さな異物を絡め取ってくれます。

鼻から入ってきた空気は、鼻腔の中を通過する際に適切な温度と湿度に調整されるので、肺の負担を軽減し肺の中でスムーズに循環されています。こうした働きによって鼻から入る空気は、口から入る空気よりも感染症に罹るリスクが少ないと言われています。これだけでも口呼吸より鼻呼吸の方が良いことがわかりますが、歯科においても口呼吸によって悪影響を受けることがあります。



### \*歯科における口呼吸の悪影響\*

#### ①虫歯や歯周病、口臭のリスクが高くなる

通常口腔内は唾液で潤されています。唾液には汚れを洗い流したり細菌が増えるのを抑える作用がありますが、口呼吸により口腔内が乾燥して唾液が少なくなると汚れが着きやすくなったり、細菌が増えやすくなります。そのため虫歯や歯周病のリスクが高くなります。

#### ②歯並びが悪くなるリスク

口呼吸のために常にお口がポカンと開いていると顎の成長を促せず歯がキレイに並ぶスペースの確保が難しくなることがあります。また、キレイな歯並びを整えるためにはお口周りの筋肉(唇・頬・舌)のバランスが保たれていることも大事なのですが、口呼吸をしている場合舌が正しい位置にない(下がっている)ことが多く、バランスが崩れて歯並びが悪くなってしまいうリスクが高くなります。

このように口呼吸にはたくさんのリスクがありますので、鼻呼吸が推奨されています。当院で紹介している「あいうべ体操」は口呼吸の改善に効果があるとされています。簡単にできますので、「口呼吸かも?」と思われる方は始めてみてはいかがでしょうか。



あ〜い〜う〜べ〜と4つのお口の動きを繰り返します  
1日30回を目安にやってみましょう

3月の休診日は…  
7・14・21・28日(木)です  
よろしく願い致します