

口呼吸について

口呼吸の原因

- **蓄膿症やアレルギー性鼻炎によるもの**
鼻疾患の為鼻が詰まってしまい口呼吸になってしまいます。
- **お口の周りの筋肉(口輪筋)が衰えてしまっている。**
口輪筋が衰えてしまうと、気が付くとお口がポカ〜ンとあいてしまい、その為に口呼吸になってしまいます。

鼻呼吸の利点

- **吸い込んだ空気をキレイにしてくれる。**
鼻呼吸の場合空気中のウイルスや病原菌ホコリのほとんどが鼻毛や鼻の粘膜に吸着するので直接体内に入らないようにしてくれます。しかし口呼吸の場合はウイルスなどが直接喉や肺に入るのでインフルエンザや風邪などをひきやすくなります。
- **吸い込んだ空気の加湿、加温をしてくれる。**
鼻呼吸をすることで、冷たく乾燥した空気を暖めて加湿してくれるので喉や肺への負担がかかりにくくなります。しかし口呼吸の場合は、直接冷たく乾燥した空気が喉や肺に入るので負担がかかってしまいます。

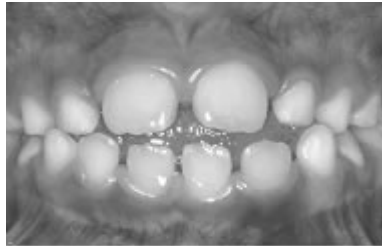
口腔内に関する口呼吸の害

- **口腔内が乾燥してしまう。**

口腔内が乾燥してしまうと、口腔内の様々な細菌が増殖してしまうので、**虫歯**や**歯周病**、**口臭**などが起きやすくなります。そして舌も乾燥するので、**味覚障害**になる可能性も高くなります。更に粘膜も傷つきやすくなるので**口内炎**などが出来やすくなります。

- **歯並びが悪くなる。**

口呼吸を続けていると更に口の周りの筋肉が衰えてしまい、舌の位置が下がってしまいます。その為に舌が前歯を押してしまい、前歯が前に出てきたり、上下の前歯が噛み合わなくなり隙間が開いてしまうことがあります。



- **いびきをかきやすくなる**

寝ている間も口で呼吸をしているのでいびきをかきやすくなります。

口呼吸チェック

- 1 気が付くと口が半開きになっている事がある。
- 2 唇が乾燥して荒れやすい。
- 3 物を食べる時くちやくちやくと音を立てて食べている。
- 4 朝起きた時、喉が痛いときがある。
- 5 いびきをかく
- 6 口を閉じて鼻だけで 10 回程呼吸すると息苦しい。

以上の項目に一つでも当てはまるものがあると口呼吸になっている可能性があります。

口呼吸の改善法

1 鼻疾患を治す。

蓄膿症やアレルギー性鼻炎などの症状があれば一度耳鼻科を受診してください。

2 物を食べる時は口を閉じて食べるように意識する。

食事の時やガムを噛む時などは。口を閉じて左右の歯で噛むように意識してください。

3 口の周りの筋肉を鍛える。

口の周りの筋肉が衰えているとなかなか口呼吸は改善しません。

宇藤歯科では筋肉を鍛える為に**パタカラ**をおススメしています。1回3分1日に3~4回使用していただくことで手軽に口の周りの筋肉が鍛えられます。同時にいびきの改善や、お顔のシェイプアップにも効果があります。

