

こん かい は まわ きん にく ちゅう もく
今回は、歯の周りの筋肉に注目してみました。

び こきゅう こう こきゅう
鼻呼吸と口呼吸

赤ちゃんのときはみんな「鼻呼吸」です。
 おっぱいを吸いながら、鼻で呼吸をしています。

鼻呼吸 (びこきゅう)

- ホコリやばい菌、ウィルスや花粉(かふん)などをシャットアウト(フィルター)の役割。
- 粘膜でばい菌、ウィルスをきれいにする。
- しめり気をあたえてくれる。
- 病原菌が、ふえるのをおさえる(感染予防)。
- 口の周りやほっぺた等の筋肉がひきしまる。

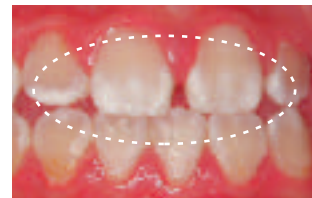


口呼吸 (こうこきゅう)

- カゼをひきやすくなる。
- ぜんそく、アレルギー、アトピーなどが起こることがある。
- いびきをかきやすくなる。
- むし歯・歯肉炎(しにくえん)になりやすい。
- 歯ならびが悪くなる。
- 口臭(こうしゅう)をまねく。
- 口の周りやほっぺた等の筋肉がたるむ。

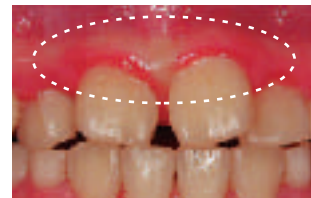


白濁(はくたく)

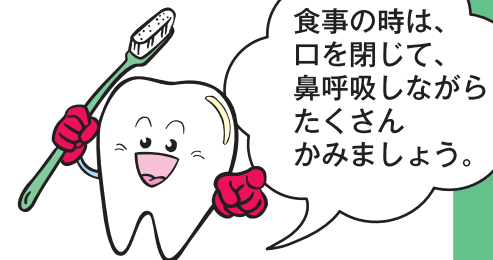


初期のむし歯で歯の表面が白くにごっている。

歯肉炎(しにくえん)



歯肉が炎症を起こして赤くはれている。



食事の時は、口を閉じて、鼻呼吸しながらたくさんかみましょう。

鼻呼吸が自然で、健康的な呼吸法です。

ぜつ とっしゅつへき
舌突出癖

物を飲みこむとき、舌で歯を強く押すと、歯ならびが悪くなり、はっきりしない発音になります。ひどい場合には、あごの形も変えてしまいます。このような、まちがった舌の動きを“舌突出癖”と呼んでいます。

このような原因で舌突出癖になります。

ぜつ とっしゅつへき
舌突出癖



指しゃぶり



前歯がかみ合わない



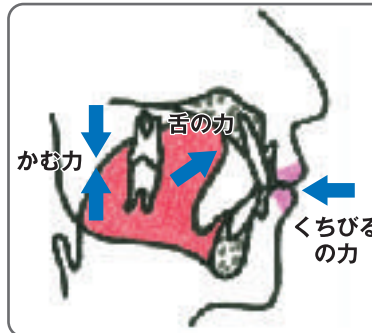
舌が上に上がらない



口で息をしくちびるの力が弱い

ただ **正しいのみこみ方**

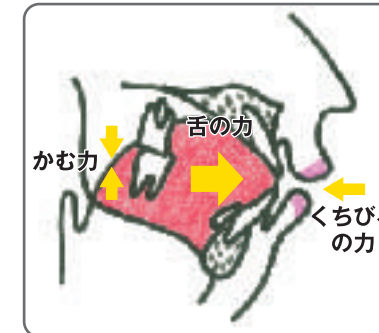
舌の力とくちびるの力のバランスがよく、しっかりかめます。



舌がうわあごに当たる

あやま **誤ったのみこみ方**

かみ合わせが悪く、歯ならびも悪くなります。



舌で歯を押す



無意識に舌を突き出す



奥歯はかんでいるけど前歯がかみ合っていない

われわれ歯科医師は食事をとるという、人間にとって最も重要な役割をする領域を管理させていただいております。「口は健康の入口」ということが言われていますが、さらに一歩踏み込んで、今回は、歯をとりまく環境について考えてみました。

気になることがあったら、かかりつけの歯科医に相談してください。



歯科医師から