

「お口ポカン」と「口呼吸」にご注意を

お口を閉じて、鼻で呼吸を！いつもお口が開いている状態だとさまざまなトラブルを引き起こすことがあります。

口で呼吸していませんか？

① 「お口ポカン」が引き起こすトラブル



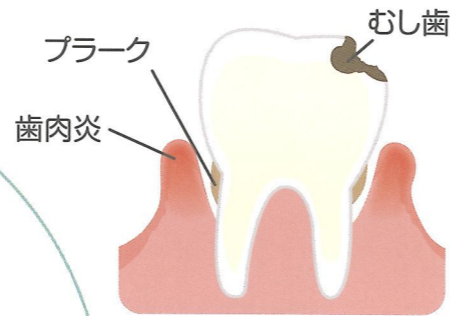
人間は本来鼻で呼吸する動物です

口で呼吸すると...



むし歯、歯ぐきの炎症

口呼吸で口が乾燥すると、殺菌の働きをする唾液が減少します。いわゆるドライマウスの状態となります。さらに歯肉も乾燥し、プラークが付着しやすくなり、むし歯や歯ぐきの炎症を起こしやすくなります。



ウイルス感染(風邪)



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、風邪(インフルエンザ)などを引き起こすリスクが高くなります。

アレルギー症状

異物を大量に含んだ外気が、喉の扁桃腺に直接接触することにより、扁桃腺肥大や過剰な免疫反応であるアレルギーが発症し、アレルギー性鼻炎やアトピーなどが起こることがあります。



② 「お口ポカン」はなぜ起こるの？

慢性的な鼻づまりで鼻呼吸できない

鼻づまり、アレルギー性鼻炎などの鼻炎、鼻腔が狭い、アデノイド(咽頭扁桃肥大)といった鼻の病気が原因で口呼吸となっている場合があります。



歯並びが悪く口が閉じられない、口の周りの筋力不足

歯並びに問題がある場合があります。また、習慣的な口呼吸の場合は口の周りの筋肉をきたえる器具や訓練もあります。



③ 「お口ポカン」を治しましょう!

口呼吸を鼻呼吸に改善! あいうべ体操

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

あ



できるだけ大きめに、声は少しでOK!

い



1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う



一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ



アゴに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

鼻の病気が原因で口呼吸になっている場合は耳鼻科を、むし歯、歯ぐきの炎症、歯並びに問題がある場合はかかりつけの歯科を受診しましょう。