

意識してやめたい口呼吸

城里町歯科医師会

しばらく歯磨きをしない状態で口の中を測定すると、細菌数が公衆便器と同じくらいの値になるそうです。

常時不衛生となりがちな口内を、清潔に保つ役割を果たすのが唾液です。唾液には強力な消毒作用と毒消し効果がありますが、口呼吸をすることによって唾液の分泌が阻止されてしまうとその効果が十分に発揮できません。

■唾液の役割

唾液には風邪薬にも使われる溶菌酵素リゾチーム、ラクトフェリンや感染予防に役立つIgA（アイ・ジー・イー）、発がん物質を抑制するペルオキシダーゼが含まれています。口で呼吸をすると、唾液の分泌を阻止してしまい、自ら防衛機能を低下させることとなります。口の中が不衛生になって口内感染症を引き起こすと倦怠感や疲労度が増します。これを放置しておくとうつ状態になるなどメンタル面にも影響が出てくるそうです。

■鼻呼吸のメリット

鼻は空気中に漂う外敵から身体を守るフィルターの役割を果たします。一日に吸いこむ空気の量は1万リットル。呼吸回数は2万回以上です。口で呼吸していると大量のほこり、チリ、ウイルス、細菌、カビなどを無防備に体内の奥まで侵入させることとなります。

■口呼吸が誘因する疾患

口腔疾患（虫歯、歯周病、歯の着色、ドライマウス、歯列不正、顎関節症等）を始め、いびき、アレルギー性疾患（アトピー性皮膚炎、気管支ぜんそく、花粉症、アレルギー性鼻炎）、膠原病（関節リウマチ、全身性ループスエリテマトーデス、多発性筋炎）、腸疾患（胃炎、潰瘍性大腸炎、クローン病、痔、便秘など）、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪、インフルエンザ、冷え性、など

■口呼吸を防ぐ方法

- ①口を閉じて意識的に鼻で呼吸する。
鼻を片方ずつ押さえて、鼻呼吸の訓練をすると効果的です。
- ②口角筋や顎の筋肉を鍛える。
口の周りの筋肉が衰えると舌が下がって自然に口が開いてきます。舌を突き出した「ベー」という口の動きで舌と口周りの筋肉を鍛えましょう。しっかり口を開くのがコツです。
- ③うつぶせ寝や横向きの寝方はやめる。
- ④意識的に前歯を使って噛むようにする。
りんごなど硬い食べ物を丸かじりすると、口が大きく開き、唾液が多く分泌され、噛む回数も増えて口角や舌の筋肉を鍛えることができます。また、口を閉じる訓練にもなります。

口角筋を意識して使い、鼻呼吸を心がけるだけで、虫歯をはじめとする多くの病気が防げるそうです。特に、口呼吸は子供の歯並びに影響を及ぼすので無意識に口が開いていないか注意を払いたいものです。



よい歯のコンクールに応募してみませんか？

	8020高齢者よい歯のコンクール	親と子のよい歯のコンクール
対象者	80歳以上（誕生日が昭和9年3月31日以前）で、自分の歯（治療歴があっても可）を20本以上有する方〔過去の入賞者を除く〕	満3歳から6歳（誕生日が平成20年4月2日～平成23年4月1日）の未就学児とその父または母〔過去の入賞者及び喫煙習慣がある者を除く〕
募集方法	下記①～⑥の必要事項を記載し、ハガキまたはFAXで茨城県歯科医師会宛にお申し込みください。申し込まれた方に口腔審査票を送付しますので、茨城県歯科医師会に加盟している歯科医院で検診を受けてください。 <必要事項> ①郵便番号及び住所 ②氏名（ふりがな） ③性別 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥かかりつけまたは最寄りの歯科医院の名称 ※「親と子のよい歯のコンクール」の応募者は、健診を受ける際に親子の顔写真（前歯が見えている笑顔の写真）をお持ちください。	
申込期限	7月18日（金）〔必着〕	6月20日（金）〔必着〕
入賞者	最優秀1名、優秀5名、シニア賞1名	最優秀1組、優秀4組

申込先・問合せ 茨城県歯科医師会8020事業係（〒310-0911 水戸市見和2丁目292）
☎029-252-2561 FAX 029-253-1075