

とまこちゃん通信 VOL.7

2016年11月



☆ホームページみてね！☆：tomato-dc.com

とまと歯科クリニック

(又は「とまと歯科 託児」で検索)

☆今回のテーマ☆ 「鼻呼吸の役割について」

すっかり秋めいてきて、もう冬が訪れそうですね。これから、風邪だけでなくインフルエンザやRSウィルスなど、体調を崩す機会の増える時期の到来です。

最近よくテレビなどでも目にしますが、人間の体にとって、鼻呼吸ってとっても大切な事です。ですが最近、鼻呼吸できない人を度々見かけるようになりました。普段意識していないことなので、深く考えないことが多いですが、たかが鼻呼吸、されど鼻呼吸。非常に重要な事なのでみなさんにもぜひ知って頂けたら、と思います。

口の中には無数の菌がいます。種類にして500種類程度、数はなんと1000億～状態の悪い方だと1兆個も存在すると言われています。信じられないかもしれませんが、便に含まれる菌よりもはるかに多い数だと言われています。この中には虫歯で有名なミュータンス菌や歯周病を引き起こす菌、カビのような菌がいたりすることもあります。

このとき、大切なのは唾液の作用。唾液は、食べ物の消化作用、体内に細菌が入らないように戦う抗菌作用、酸から歯を守る中和作用や、歯の再石灰化作用、食べ残しがないように洗い流してくれたり、食べ物を飲み込みやすくしてくれたり…と実に様々な役割があります。

唾液は年と共に年々その量が減ってきますが、加齢による唾液の減少だけでなく、口呼吸による乾燥の症状が出ている方も多くいます。

口呼吸によって常にポカンと口を開けていると、当然唾液は蒸発していきます。すると上に書いたような作用が弱まるため、虫歯になりやすくなったり歯周病が進行したり、菌と戦えずに繁殖してしまうので口臭がしたり、何よりもご本人がたいへん不快な思いをします。

また、子供のうちはあまり感じることはないでしょうが、ポカンと口を開けていると口の周囲の筋力の低下を引き起こすので、歯並び（歯は、唇やほっぺたや舌で抑えられる圧力で綺麗に並びますよ！）が悪くなり、審美的な問題を引き起こしたり、歯並びが悪くなるから余計に口が閉じにくくなるという悪循環をもたらします。小さいうちから鼻呼吸を心がけることは本当に大切なことです。

また人は基本的には鼻呼吸をするように仕組みられています。鼻からの呼吸によって外部の細菌やウィルスを排除してくれる機能が働くのですが、口呼吸になることで直接体内に菌が入り込むので風邪もひきやすくなってしまうのです。

鼻呼吸が苦しくてできないという方は、慢性鼻炎やアレルギー性鼻炎、アデノイド肥大や鼻中隔湾曲症、蓄膿症など、もしかしたら耳鼻科系の病気が隠れているかもしれませんので、お医者さんの受診で一度相談してみてもいいでしょうか？

また口呼吸は、寝ている間にいびきをかいたり、睡眠時無呼吸症候群の一因にもなります。ただでさえ寝ている時は唾液の量は減りますから、寝ている時の口呼吸は、歯科にとっては大敵なのであります。

!で寒い冬を乗り切りましょう!



歯科医師 市川 麻梨子

★おしえて！とまこちゃん★



**質問：口をあけて寝る事が多いのですが、
口を閉じて寝る方法があれば教えてください。**

答え：昔からの癖で口呼吸になってしまっている方は、とにかく日々意識すること、また口腔周囲の筋力をつけるためにエクササイズすることをお勧めします。

最近歯科業界では【あいうべ体操】なるものが年齢を問わず推奨されていますので、一度インターネットで検索してみてください！「あ・い・う・べーー」と大きく口を動かして発声するだけの簡単な体操です。ひょっとしたら小顔効果も期待できるかもしれません！？

また、寝る時に絆創膏のようなテープを口に貼って無理やり鼻呼吸を促すことも、乱暴ですが一つの手です。唇が荒れてしまうので粘着力の弱いテープで試してみましよう。

最後に、いろいろな原因が、もしかしたら普段の舌の位置にあるかもしれません！普段のリラックスしている時、舌の先は上顎の前の方（前歯の付け根あたり）に軽く接しているのが基本です。ですが、最近では下の前歯のあたりに接していたり、さらに下の方に舌が位置してしまっている方が見受けられます。正常な位置だと、自然と鼻呼吸になるものです。口呼吸になると、舌の位置もおかしなところになります。

みなさん、どうでしょうか？ 舌の位置、普段気にしたことがないかもしれませんが、一度自覚してみてくださいね。

※たくさんの質問、ありがとうございます♪ 「おしえて！とまこちゃん」コーナーでは、歯やお口の中に関係する質問を募集中です。順番にお答えするのでお待ちください♪
☆待合室にある質問 BOX に入れてね！！☆

今月の ぷちとまと



じゅんや 惇也くん（1歳2か月）



かんな 葉奈ちゃん（1歳3か月）



☆保育登録者数が **100人** を超えました☆
～これからも皆さまのご利用をお待ちしております～



とまと歯科クリニックの理念： 地域の皆様のお口の健康を守り育てることに全力をつくし、より快適で幸せな人生のお手伝いをします。