

# スマイルだより

(一社) 堺市歯科医師会  
堺市口腔保健センター  
歯のスマイル館

## ～口呼吸は万病の元～

唾液には口の中を清潔に保ったり、う触（むし歯）を予防する働きがあるため、口呼吸によって唾液が蒸発すると唾液による自浄作用が低下し、う触（むし歯）や歯周病になりやすくなるほか、口臭の原因にもなります。

また、本来、鼻呼吸で口を閉じている時は舌の先が上あごに軽く触れています。しかし、口呼吸の人は呼吸をしやすいように無意識に舌の位置をずらしたり、常に口を開けていることで舌の位置が下がってしまうことが多いようです。すると、歯が舌に押されたり、あごの成長に支障をきたしたりして、歯並びの乱れにつながる恐れがあります。



次の項目にあてはまるものがあるかチェックしてみてください。

- いつも口を開けている
- 口を閉じるとあごにウメボシ状のしわができる
- 食べる時にクチャクチャ音をたてる
- 朝起きた時にのどがヒリヒリする
- 歯のかみ合わせが悪い
- くちびるがよく乾く
- イビキや歯ぎしりがある
- 口臭が強い
- タバコを吸っている
- 激しいスポーツをしている

これらの中で一つでも当てはまる人は、無意識のうちに「口呼吸」をしているかもしれません。

## 口呼吸だと病気になりやすい

鼻の粘膜には「繊毛（せんもう）」と呼ばれる細かい毛がたくさん生えていて、ほこり、ちり、ウイルス、細菌などの異物が体内へ侵入するのを防ぐフィルター役目をしています。また、鼻には冷たくて乾燥した空気を暖め、加湿する働きがあります。ところが口呼吸をすると、細菌やウイルスを含んだ空気を直接体内へ取り込むことになり、無防備なものの免疫システムを侵し、かぜをひきやすくなり、咽頭炎や扁桃炎に発展するケースもあります。

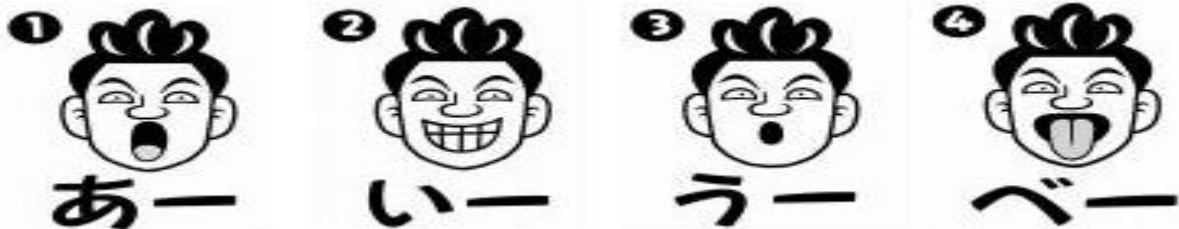
## 口呼吸は治せるの？

鼻やのどの病気であれば耳鼻咽喉科、歯並びに問題があれば矯正歯科で治療を受けることで、口呼吸の改善が望めます。口呼吸の原因となっている病気の治療が終わったら、意識的に口唇をとじて鼻呼吸をするように心がけましょう。食事の際は口唇を閉じたまま噛むようにしましょう。口呼吸と舌の悪習慣を改善するための口の周りの筋肉を鍛える訓練の方法などもありますので、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

## あいうべ体操

舌の本来の位置は、上あごにぴたりとついている状態です（表面参照）。舌の先が、前歯の裏に当たっていたり、舌の両側に歯形がついていたりする方は、舌の位置が低下しています。「あいうべ」体操は、舌の位置を正しい位置にもどす体操です。

口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。  
運動ですから、できるだけ大きめにします。声は小さい方がやりやすいです。  
一日最低30セット（「あいうべ」が1セット）が目安です。顎が痛む方は、「い〜」「う〜」だけでも大丈夫です。



## 歯のスマイル館

★開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時  
日曜日・祝日 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館）

### ★歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施  
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3  
TEL 072-243-1900