

スマイルだより

口が開いたままになってない？



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』のリスクとは・・・

睡眠中や起きているときも、鼻ではなく口で呼吸してしまう方がいます。また新型コロナウイルス感染予防の為に、マスクを着用する時間が長くなっていることも、口呼吸の要因になると懸念しています。口呼吸には、実は多くのデメリットがあり、口呼吸が癖になっている方はこれを機会にぜひ改善していくことをおすすめします。

口呼吸チェックリスト

- 口の中が乾きやすい
- 集中しているとき、無意識に口があいている
- 唇が荒れている
- 鼻づまりがある
- いびきをかく
- 起床時に口の中が乾燥している
- 起床時に口臭がある
- 寝ている間によだれがでている



以下のチェックリストに1つでも当てはまる場合は、口呼吸になっている可能性があります。皆さんはいかがでしょうか。



口呼吸のデメリット

・口臭・虫歯の原因になる

口の中は普段、唾液で保湿された状態です。しかし口呼吸をすると口から直接空気が入るため、口の中が乾燥しやすくなります。口呼吸が癖になっている人は、口の中が常に乾燥し、唾液の分泌が間に合わない状態になっています。唾液にはでんぷんを消化する以外に、殺菌効果もあります。そのため、口腔内に唾液が少なくなると、唾液の少ない口腔内では殺菌ができず、菌やウィルスが繁殖しやすくなります。そして、その菌やウィルスが口臭やむし歯の原因になるほか、口腔内が炎症を起こしやすくなり、口内炎の原因となってしまうこともあるのです。



・感染症にかかりやすくなる

常に口が開いていると、風邪などの菌やウィルスも口から入りやすくなります。そして、細菌やウィルスが体内に多く入る事になり、風邪などの感染症にかかりやすくなってしまいます。



・集中力や記憶力の低下

起きているときだけでなく、夜間の睡眠時にも口呼吸になっていると睡眠の質を下げています。それにより、集中力や記憶力にも影響を与えることとなります。

・見た目や身体の老化

口呼吸では常に口が開いているため、口周りの筋肉が緩みやすく、顔のたるみの原因になることもあります。また、歯並びやかおの輪郭が乱れたりするなど、見た目や身体の老化につながります。

日常でできる口呼吸対策

1. 1日に何度も意識して鼻呼吸する

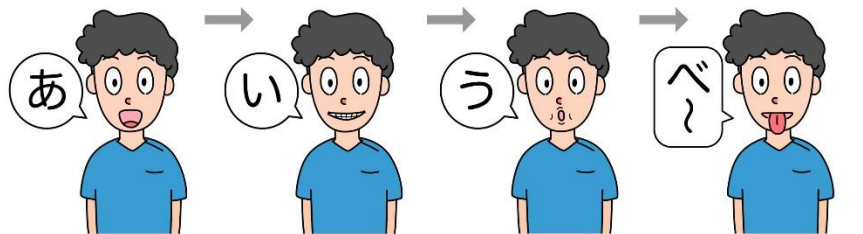
歯並びや鼻に問題はなくても、単に習慣や癖で口呼吸している場合があります。その場合は、口が開きっぱなしになっていないか、きちんと鼻で呼吸をできているかを、1日のうち何度も意識して気をつけることで、口呼吸から鼻呼吸へ治せることがあります。

2. 寝る時に口にテープを貼る

薬局などで、鼻呼吸テープというものが売っています。鼻で息はできるけど、つついとお口が開いてしまう方は、寝る時にお口が開かないようテープで止めます。同様に鼻腔を広げて、鼻呼吸をしやすくするテープもありますので、併用してみるといいと思います。

3. お口周りの筋肉を鍛える

口呼吸の方は、口の周りの筋肉に力が入っておらず、ひらきっぱなしのため、唇などの筋肉が弱い方が多いです。『あいうべ体操』や口輪筋のトレーニングにより、お口周りの筋肉がついてくると、自然とお口を閉じられる様になり、鼻呼吸へととなります。



縦に大きく開きます。口が楕円形になるくらい。

くちの両端を、大きく左右に開きましょう。

唇をとがらせて、ぐっと前に突き出します。

舌があご先に付く位のイメージで、大きく出します。

リハビリティ

4. 矯正治療を受ける

歯並びが悪いことで、お口が閉じにくかったり、舌が収まるスペースが狭く、それにより口呼吸が習慣になってしまう場合があります。矯正治療により、歯並びを治すことで、舌を正し位置におけるようになったり、出ていた歯が引っ込むことでお口が閉じやすくなります。

5. 耳鼻科を受診する

そもそも鼻に疾患があり、鼻で呼吸ができない場合があります。アレルギー性鼻炎や蓄膿症(副鼻腔炎)、骨格性の疾患の場合、鼻の通りが悪く、口呼吸になってしまいます。その場合は、耳鼻科での治療が必要です。

歯のスマイル館

★開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時

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