

哲風会通信

2020. 1 VOL97

新年あけましておめでとうございます

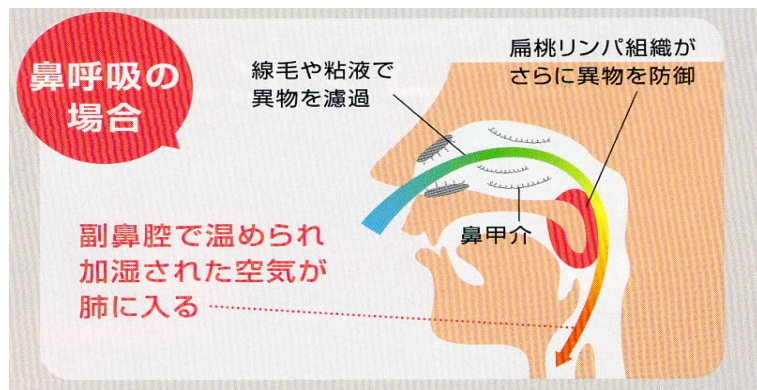
本年もむさしデンタルオフィスとちづ歯科クリニックをよろしくおねがい致します。秋田はこれからが冬本番ですね (*^_^*)
体調も崩しやすくなるので身体を冷やさないように気をつけましょう！



口呼吸と鼻呼吸

口呼吸をできる動物は、人間だけなのは知っていますか？本来動物は口からつながる食道と鼻の気道は、全く別の器官でつながっていないそうです。人間は進化して、口呼吸ができるようになりましたが、デメリットがたくさんあります。

鼻には、空気の浄化や加湿、温度調整などのエアフィルターとしての機能があります。口呼吸の場合、汚い空気をそのまま吸ってしまうため、肺に有害物質や雑菌、冷たい空気や乾燥した空気が直に取りこまします。



CHECK 口呼吸が引き起こす症状

- ◆むし歯 ◆歯周病 ◆歯並びの乱れ
- ◆口臭 ◆かぜ ◆インフルエンザ
- ◆肺炎 ◆ぜんそく ◆気管支炎
- ◆高血圧 ◆頭痛 ◆肩こり
- ◆アトピー ◆鼻炎 ◆アレルギー
- ◆蓄膿症 ◆イビキ ◆関節リウマチ
- ◆睡眠時無呼吸症候群 など

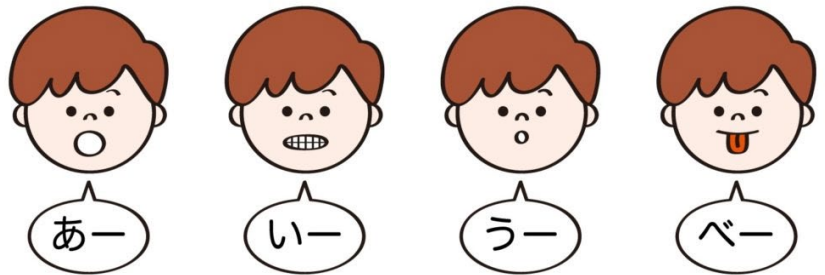
その影響で風邪や花粉症のリスクが増えます。そして、口の中が乾燥により、唾液の酵素の働きが悪くなって、虫歯菌や歯周病菌が増えやすくなります。

口を開けている事によって、顔の筋肉が劣化してたるんできたり、姿勢が悪くなったり、唇の筋肉が弱くなり出っ歯なったりと歯並びや骨格にまで悪影響を及ぼします

また、寝ているときに口で呼吸すると、鼻の奥にあるアデノイドが肥大や舌が喉の奥に落ちることによって、いびきや無呼吸症候群の原因になります。
それらの睡眠障害により、脳に十分に酸素が届かず、集中力の低下や代謝の低下、成長ホルモンの分泌の低下が起こりやすくなります。

あいうべ運動

口の周りの筋肉を鍛えることによって口呼吸を予防することができます。
1日に20回ほど、できるだけ大きめに口をあ、い、う、べと動かす運動をしましょう。
唇をつむる癖をつけましょう。



職場体験

12月はじめに、附属中学校の生徒さん達が職場体験に来ました!(^^)!
自分のスポーツ用のマウスピースを型取りして作ったり、模型を削って詰め物をつくったり、先生の歯を機械で磨いたりしました!
積極的にいろいろな事に興味をもってくれました♪

今月の担当

こんにちは、むさしデンタルオフィスの最上です。雪も多くなってきましたね。
みなさんは、この冬家で過ごしますか? 思い切って外で遊びまわりますか?
夏よりは行動範囲が狭まる季節ですが、雪や寒さに負けずに冬を満喫しましょう(^^)



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801