哲風会通信

2023.12月VOL143

早いもので今年もあと1か月となりました。これから雪が降ってクリスマス、大みそか、お正月と忙しくなりますね。インフルエンザ，コロナもまだ流行っているようなので、体調管理をしてイベントを楽しみましょう。

鼻呼吸と口呼吸

みなさんは意識して呼吸をしていますか？普段、自分が鼻で息をしているのか口から息をしているのか、自分ではなかなか気にしていないのもです。私たちは鼻でも口でも息はできるのですが、本来は鼻でするのもなのです。鼻が詰まっていたり、癖があったりなどで、口呼吸に変わってしまうことがあります。しかし、普段何気なくしている口呼吸は体へさまざまな悪影響を及ぼします

《口呼吸によって生じるデメリット》

●口臭や虫歯のリスクが高まる

唾液の量が減り口の中が乾燥するので口臭や口臭の発生の原因になる

●風邪をひきやすくなる

鼻呼吸の場合、鼻毛などがフィルターの役目をしますが、口呼吸だと直接ほこりや細菌やウイルスが体内に入り込んでしまう

●歯並びが悪くなる

口呼吸が習慣になると常に口があいたままになり口周りの筋肉が弱くなり、舌が前に押し出され歯が唇側に傾斜するようになり歯並びが悪くなる

●集中力が低下する

口呼吸は鼻呼吸に比べて、体内への酸素供給量が低下してしまう

脳への酸素不足になると集中力低下や体の疲れなどにつながる

《口呼吸から鼻呼吸に改善する方法》

あいうべ体操

あいうべ体操は「あ、い、う、べー」と口全体を使って発声する方法で。歯磨きの後やちょっとしたすき間時間にできる舌筋を鍛える体操です

今月の担当

むさしデンタルオフィスの菅原です。先日風邪をひいた時に口呼吸になりとても苦しい思いをしました。口が乾き、喉が痛くて夜もよく眠れず、あらためて鼻呼吸の大切さを感じました。口で呼吸すると口の中だけでなく体にも影響するようなのでみなさんも気をつけて下さい！

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