



お口の健康にも悪影響!

# 歯のはなし

## “口呼吸”はこんなにコワイ!

最近、“口呼吸”をしている人が増えているそうです。口呼吸は、外気がそのまま口の中に入るため感染症にかかりやすく、お口の健康にも悪い影響を与えます。そこで今回は、口呼吸による悪影響や口呼吸を防止するための方法をご紹介します。



### 口呼吸による悪影響とは?

日常的に口呼吸をしていると、次のような悪影響が起こる場合もあります。

#### 1 感染症にかかりやすい

鼻の粘膜には細かい絨毛が生えており、空気中のウイルスの侵入を防いでくれます。一方、口呼吸では、外の空気が喉から直接体内に入るため、**風邪などの感染症**にかかるリスクが高くなります。

#### 2 むし歯、歯周病になりやすい

口呼吸をして口の中が乾燥すると、**唾液の量が減るため口の中で細菌が繁殖**しやすくなります。その結果、むし歯や歯周病・口臭の原因を生みます。



#### 3 睡眠時無呼吸症候群になりやすい

口呼吸の人は、舌の位置が下がっているため、喉が塞がり、**睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高い**と考えられています。それによって熟睡感が得られず、日中の**強い眠気や倦怠感、集中力の低下**などにつながります。



#### 4 歯並びが悪くなりやすい

本来、舌が内側から歯を押し力と口周りの筋肉が外側から歯を押し力のバランスが取れることで正しい歯並びが作られます。しかし、口呼吸をして口が開いてしまうと、内側から舌が歯を押し力のほうが強くなります。その結果、**出っ歯や顎の形の歪み**を引き起こし、歯並びが悪くなってしまいます。

### “あいうべ体操”で口呼吸を防止

口呼吸になっている人は、顎や舌の筋肉を鍛える“あいうべ体操”を継続して行くと、自然と口が閉じやすくなります。

#### ポイント

- ◆イラストにある赤い色で示した筋肉を意識して口を動かしてください。
- ◆①～④を1セットとして、1日3セット行いましょう。(1日3回、歯みがき後に行くと習慣化しやすくなります)

#### やり方



1 「あー」と、口を上下に大きく開きます。



2 「いー」と、首の筋肉も使いながら口を横に広げます。



3 「うー」と、口をギュッとすぼめて前に突き出します。



4 「べー」と、舌を思いきり下方に伸ばします。

風邪をひきやすい人、起床時に喉がカラカラに乾いている人は、自覚がなくても口呼吸になっている可能性があります。あいうべ体操で口の周りの筋肉を鍛えましょう。

#### クイズのこたえ

#### 4 23本

2011年の歯科疾患実態調査によると、60歳の人の歯の本数は全国平均で23本です。その後、70歳頃からだんだん減っていき20本以下になることが多いようです。ぜひ皆さんも、“8020”を目指して頑張りましょう!