

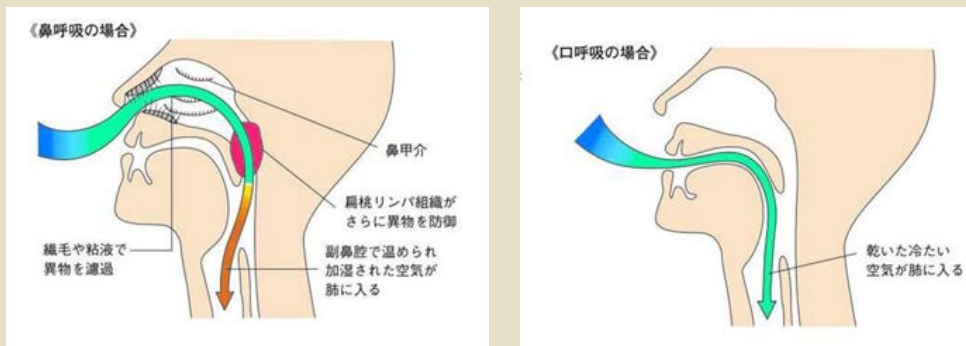
口呼吸について

あなたは口呼吸していませんか？・・・口呼吸しているのはこんな人たち

口臭がする
いつも口が開いている。
唇が渇きやすく、冬になると唇が切れる。
朝起きた時に喉がひりひりする。
寝ているとき いびき 歯ぎしりをする。
激しいスポーツをしている。
煙草を吸う
管楽器をしている。
おしゃべり、歌っている時。
自分だけは口呼吸していないと思っている

鼻呼吸と口呼吸の違い

口呼吸はフィルター効果なく、加温、加湿せずして外気を体内に入れているのです！



口呼吸だとお口の中は大変なことが起こりやすい！！

唾液が渇く（ドライマウスとなり）ので
虫歯や歯周病になりやすい 口内炎がしやすい
口がぽかんと開くので
歯並びが悪くなる（出っ歯や受け口、乱杭歯）
咬筋が緊張しやすいので
歯ぎしり食いしばりしやすい
顎関節症が起きやすい
舌が低く位置するので二重顎

全身へも悪影響を与え、多くの病気の原因にもなっている時があるのです！

消化器の病気（胃腸炎、便秘、下痢など）
呼吸器の病気（カゼ、インフルエンザ、肺炎など）
アレルギー（鼻炎、アトピー性皮膚炎、ぜんそく、花粉症など）
睡眠時無呼吸、うつ症状が出やすい 膠原病等々も

普段の呼吸は鼻から！ 鼻呼吸を意識してみんな元気に！

正しい呼吸の状態について

このように口呼吸（ポカン口も含む）は、歯、歯肉、全身の病気になりやすくなるのです。

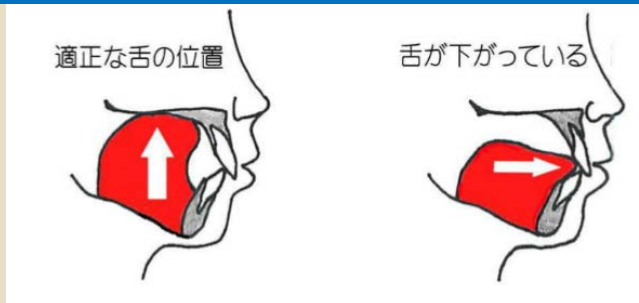
そして、もう一つ知っていただきたい大切な事が、“舌の位置について”です

Q. あなたの”舌“は今どこにあっていますか??

1. 口蓋（口の天井の部分）
2. 上の前歯の裏側
3. 上下の歯の間
4. 下の前歯の裏側

（答え）舌が口蓋に当たるのが、もっとも望ましい状態です

2から4へと、数が増すにともなって、舌の筋力が低下し、口が開きやすい状態（口呼吸）になります。



舌筋が弱く下がってしまっていたら・・・

舌の表面に汚れ（舌垢、舌苔）がたまり、口臭がする

歯並びが悪くなる（特に上顎の成長が不十分となるので、反対咬合や乱杭歯）

歯ぎしりや食いしぼりを無意識にしていることが多い

・・・その結果、知覚過敏や歯の破折で歯を失う原因になる事がある。

舌の動きが悪いので唾液量が減少・・・ドライマウス、虫歯、歯周病、口内炎

いびきや睡眠時無呼吸症候群となりやすくなる。

誤嚥を起こしやすい。（誤嚥性肺炎の原因）

等々

健康な状態とは・・・

口唇が軽く閉じていて

舌が口蓋に軽く当たっていて

鼻呼吸ができています

状態なんです！

正しい呼吸の状態にするには・・

いろいろな方法がありますが、どこでも誰でもお金がかからずできる事が大事ですよ！

あいうべ体操 をご存知でしょうか？

- 1: “あ～” 口を大きく開く。
- 2: “い～” 口を横に広げる。
- 3: “う～” 口をすぼめる。
- 4: “べ～” 舌を思い切り前に出す。

大きな動きをしながら ゆっくり10回繰り返す。これを1日3回するという方法です。



さあ！一緒にまずは10回やってみましょう！
大きく、ゆっくりと、声は出さなくても大丈夫



ラスト！ あいうべ～

お風呂の中とかで
するといいですよ！

長崎新聞にも掲載されました。



もう一度、お聞きします！
お口が閉じていませんか？
そして今、あなたの舌は、
どこにあたっていますか？

1. 口蓋（口の天井の部分）
2. 上の前歯の裏側
3. 上下の歯の間
4. 下の前歯の裏側

最初に舌が口蓋についていた方も
ついていく面積が広がった感じが
しませんか？

これがあいうべ体操効果。

あいうべ1日30回して

鼻呼吸の習慣を付けましょう！