

口呼吸を治そう!

呼吸とは本来、鼻から息を吸い鼻から吐く鼻呼吸が正常な状態ですが、最近では口から息を吸って口から吐く口呼吸をしている人が増え、問題視されています。

まずは口呼吸になっていないかチェックしてみよう!

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 無意識に口が開いている | <input type="checkbox"/> いびきや歯ぎしりがある |
| <input type="checkbox"/> 食事の時にクチャクチャ音を立てる | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる |
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時に喉がヒリヒリする | <input type="checkbox"/> 口内炎が起きやすい |
| <input type="checkbox"/> 歯ならびが悪い | <input type="checkbox"/> タバコを吸っている |
| <input type="checkbox"/> 唇がよく乾く | <input type="checkbox"/> 激しいスポーツをしている |
| <input type="checkbox"/> 口を閉じると顎の先に橋干状のしわができる | |

1つでも当てはまるものがあれば口呼吸になっている可能性があります



どうして口呼吸がいけないの?

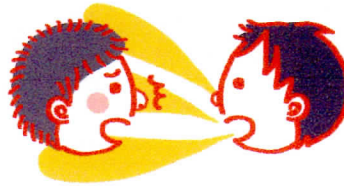
空気中には、ほこりや細菌、ウイルス、花粉、有害な排気ガスなど体に有害な物が含まれています。鼻呼吸ではその大部分が自然にろ過されますが、口呼吸では直接喉を通り肺に入っていきます。さらに、口や喉が乾燥しやすく、だ液の分泌が悪くなり、歯や歯ぐきにも大きな影響があります。



口呼吸は万病の元

● 口や喉の乾燥

- ・だ液の分泌が悪くなり、ムシ歯や歯周病になりやすい
- ・口臭やいびきの原因にもなる
- ・喉のリンパが炎症を起こしやすくなる
- ・体が緊張状態と勘違いして、睡眠中も体が休まらない



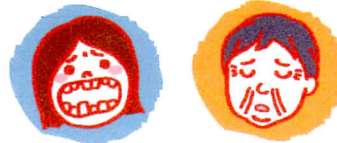
● 免疫機能の低下

- ・風邪を引きやすくなる(自律神経を乱す)
- ・アトピーや高血圧、ぜんそくやアレルギーなどが起こる引き金となる



● 舌や口の筋力の低下

- ・舌の位置が正しくないと、前歯を舌で押す状態になるため、“ポカン口”になったり歯並びが悪くなる原因にもなる
- ・顔のたるみ・しわ・二重アゴの原因になる



当医院では、口呼吸を改善し鼻呼吸へと誘導する治療に積極的に取り組んでいます。

お気軽にドクター・スタッフまでご相談下さい。