



# ~A Public Relations Magazine~

# 花だより

<4~6月号>

発行部署 広報部

花の便りに心を弾ませる季節になりました。春風を感じに外へお出かけになるのもいいですね。

さて、花だより4~6月号では口呼吸によるリスクがテーマです。口呼吸が体に及ぼす悪影響や、改善策についてもご紹介いたします。皆さんご自分のお口や体は大丈夫か確認してみましょう。

呼吸は本来、鼻でするものですが、風邪や鼻の病気などをきっかけに口呼吸になってしまうことがあります。しかし、実は口呼吸によってアレルギーを引き起こしたり、風邪を引きやすくなったりと口腔内や体にさまざまな悪影響を及ぼすことがあるのです。

### 〇口呼吸のセルフチェック

- 気がつくと口が開いている
- 鼻が詰まりやすい
- 口が渴きやすい
- いびきをかきやすい
- 口を閉じていると苦しく感じる
- 風邪を引きやすい
- 口臭が気になる



### 〇口呼吸から引き起こされる症状

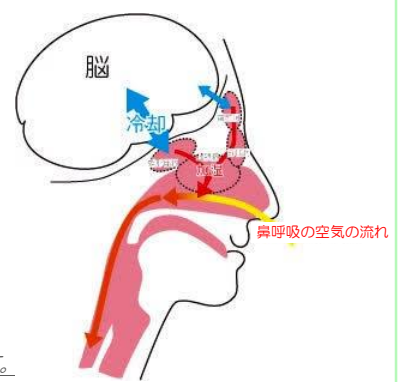
- 虫歯のリスクが上がる  
口呼吸をしているといつも口が開いているため前歯は乾燥してしまいます。すると唾液による歯の再石灰化が行われず、虫歯のリスクが上がってしまいます。
- 歯肉炎、歯周病  
虫歯と同様、歯周病菌も唾液の殺菌作用が半減すれば増殖します。口呼吸で歯茎が乾燥すれば、歯ぐきの炎症を引き起こしてしまいます。
- 歯に汚れが付きやすくなる  
歯の表面は唾液にさらされていることで磨き残しや着色が付きにくくなっています。例えばお皿が汚れていてもすぐに洗えばきれいになります。時間がたつと、こびりついてしまってなかなか取れないのと同じ現象がお口の中でも起こります。

### • 口臭が強くなる

口臭の原因は口の中の細菌です。口呼吸によって唾液量が減ると細菌が増えて口臭が強くなります。

### • 脳の動きが低下

鼻で呼吸することで脳に酸素がとどき、冷やされています。口呼吸では脳を冷やすことはできないので、脳は熱を持って常にかぜを引いたような状態になります。そうすると集中力は低下し、脳の動きは悪くなります。



### • 出っ歯になりやすい

口呼吸により口唇や舌の力が正しく機能していないと、歯並びや咬み合わせにも悪影響を及ぼします。

### 〇口呼吸を改善する方法

- 鼻炎等で口呼吸になっている場合は耳鼻科を受診する
- 多少苦しくても鼻で呼吸し、鼻の機能を活性化させる
- 口唇の力をつける

### • 口輪筋を鍛える

まずは口唇の力が不足していないか確認してみましょう。専用の機械を使用して筋力を測定することができます。ご興味のある方はスタッフまでお尋ねください。

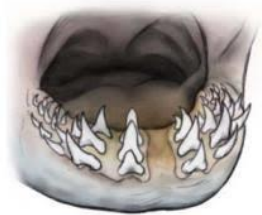


指導料無料  
ボタン代 ¥200

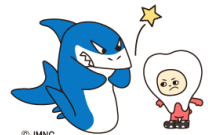
口呼吸の習慣が続けば続くほど、治すことは難しくなり、さまざまな悪影響を及ぼしてしまいます。早期発見早期治療ができるように、ご自分やお子さんの状態を確認してみましょう。

## サメの歯の不思議

大型で肉食の大きなサメの歯は、尖っていて獲物を食いちぎるのに適しています。サメの歯は人間と違い、抜けては生えてを何度も繰り返しています。約2~3日ごとに歯を交換して常に鋭い歯を保っているのです。人間の歯との違いは、歯を支える骨や歯の根っこにある膜がないことです。そのため、簡単に抜け落ちます。残念ながら人間の



永久歯はサメのように生え変わるできません。虫歯や歯周病を予防して、一本でも多くの歯を一生保てるように頑張りましょう。



## 花ことば ガーベラ

「希望」「チャレンジ」

新しいことが始まる時期に

ぴったりの花ことば

ですね・・・

