

» 2023 09 «

歯ッピ通信

鼻呼吸で虫歯予防

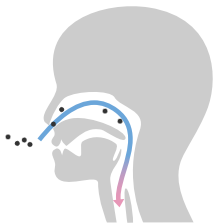
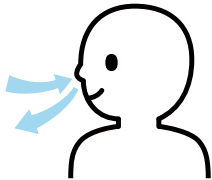
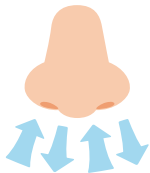
唾液と呼吸の関係

歯を守るための大きな役割を持つ「唾液」ですが、その唾液の分泌量に「呼吸」は関わっています。私たちは1日に、約2万回も呼吸をしています。皆さんは普段、呼吸をどこで行なっていますか？**口で呼吸しているという方は要注意です。**口で呼吸をしていると乾いた空気が口の中を通るため、口の中が乾燥してしまい、安静時の唾液が不足してしまいます。**唾液が不足するということは、それだけで虫歯になりやすくなるので、鼻呼吸を心掛けることは虫歯予防に繋がります。**

鼻呼吸と口呼吸の違い

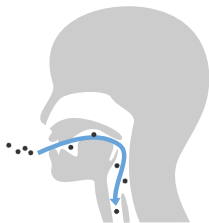
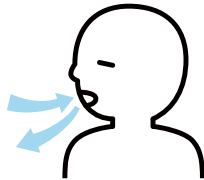
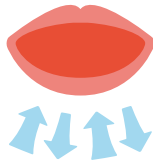
鼻呼吸

鼻腔内には異物や病原菌を防御するシステムが備わっている



口呼吸

口の中が乾燥しやすく、細菌が繁殖しやすい



舌の位置について

舌の正しい位置は、舌が上顎全体にあたっていて、舌の先端は上顎の前歯のやや後ろのスポットに触れているのが理想的な位置です。

ですが口呼吸が習慣になっていると、舌の位置が下がる「**底位舌**」という症状を引き起こすことがあります。

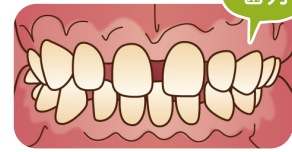
このように間違った位置に舌があると、**お口の中の調和が乱れて歯並びに影響を与えます。**

例えばお子さんの場合、舌を突き出すように歯に押し付けていると、「**開咬**」や「**空隙歯列**」になりやすく、底位舌であると「**出っ歯**」になってしまう可能性があります。

そのため、普段からお口を閉じて、**鼻で呼吸することを心掛けましょう。**



開咬



空隙歯列

ほかにもメリットが…

鼻呼吸のメリットはほかにもあります。

それは、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの**感染症予防**になることです。

鼻粘膜には細菌やウイルスなどの病原体をシャットアウトする機能が備わっているので、**口呼吸よりも感染症のリスクが低くなります。**

お口と身体の健康のために、日頃から意識をしていきましょう！



TORITSUKASEI MINAMIGUCHI SHIKA



医療法人社団 千恵会
都立家政南口歯科
DENTAL CLINIC

☎03-5356-8088

東京都中野区若宮3丁目17-6 メゾンドグリシーヌ 1F