

□呼吸は万病の元



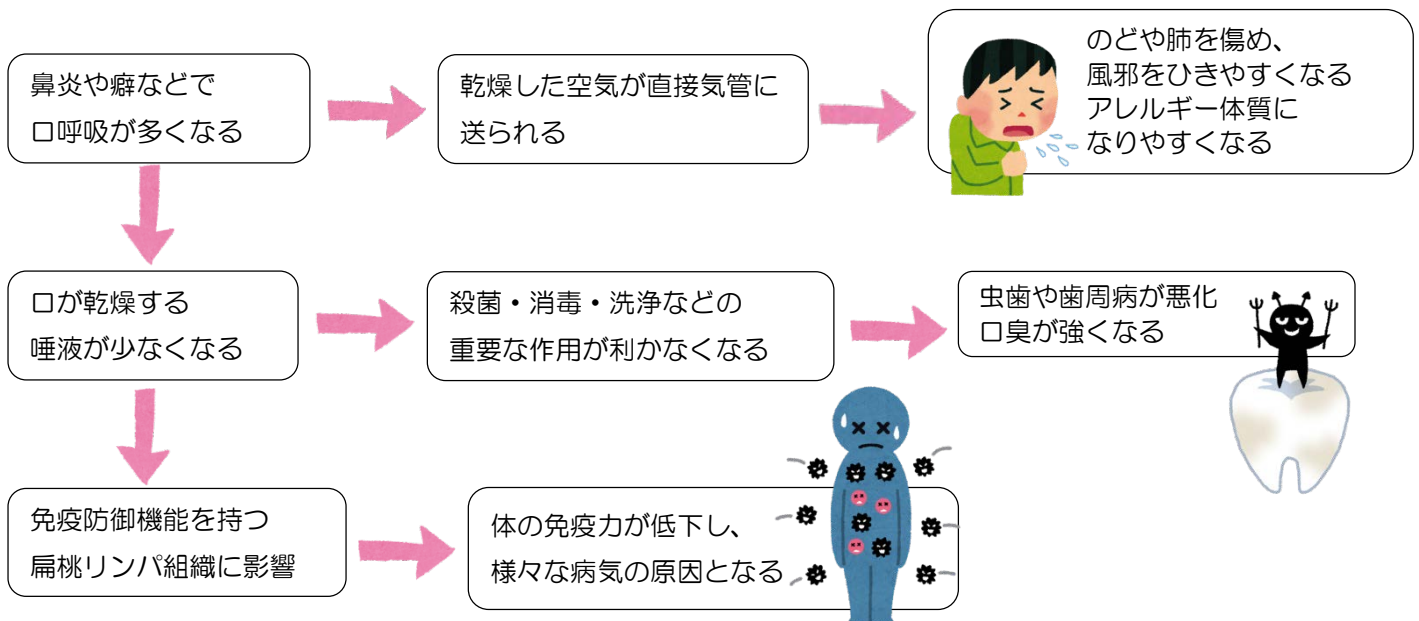
<全身の健康は歯と口の健康から>

食べることは生きること…生きるために大切な器官である歯と口の健康を守ることは、生きる意欲や心豊かな毎日のために重要です。

歯を失う原因となる虫歯や歯周病は、生活習慣を見直すことで予防が可能です、さらに重要視されているのが「口呼吸」による健康障害です。

<口呼吸の悪影響>

本来、人間は鼻で呼吸をし、鼻毛や粘膜がフィルターの役目をして、ほこりや細菌・ウイルスなどの異物を除去しています。また、空気は鼻腔の中で適度に加温・加湿されてから肺に送られます。鼻は、加温加湿機能つき空気清浄器なのです。



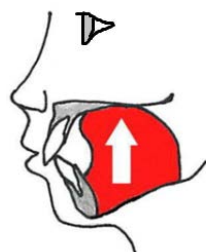
<適正な舌の位置は？>

口を閉じた状態で、舌が上顎（口の天井）にしっかりついてるのが正常な位置です。

舌が下がって前歯の裏にある人は、口呼吸になりやすい状態です。

寝るとさらに舌が後方に落ちて、気道をふさぎ、睡眠時無呼吸症候群になります。

成人の二人に一人が口呼吸といわれています。



原因⇒口の周りや舌の筋力不足
対策⇒口の周りの筋肉を鍛える

□呼吸のチェックリスト

1. いつも口を開けている
2. 口を閉じると、顎にしわやふくらみができる
3. 朝起きたとき、のどがひりひりと痛む
4. 唇がよく乾く
5. 激しい運動をしている
6. よく風邪をひく

1項目でも当てはまれば
□呼吸をしている
可能性があります



口の周りの筋肉を
鍛えよう！
「あいうべ体操」

いつでもどこでも可能ですが、
口の中が乾燥しない入浴時が
おすすめです。
自然と鼻呼吸できる様になり、
免疫力も高まります。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

みらいクリニック 今井一彰医師 提唱

<鼻呼吸を習慣化するために>

意識して口を閉じ
鼻で呼吸することを
心がける



原因となる鼻づまり
(鼻炎・花粉症など)を
解消することも大切
(耳鼻科受診)



食事のときは口を閉じて、
よくかんで食べる
両側でバランスよく
一口30回以上を心がける



口呼吸を治すグッズ
(マウスピース、口閉じ
テープ等) も上手に
利用



6月4日～10日は歯の健康週間

歯と口の状態は年齢とともに変化します。

平成25年度からの『第二次健康日本21』では、8020運動・6024運動に加え、
「40歳で喪失する歯をつくらない」が新たな目標になりました。

セルフケアと歯科健診で、歯の健康を守りましょう。



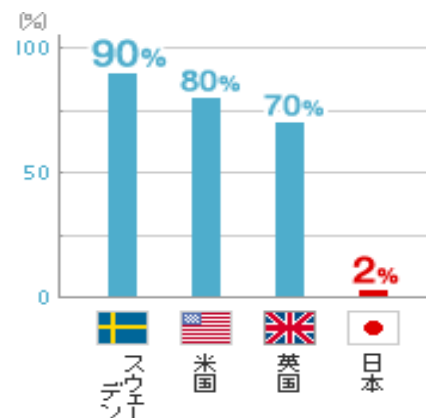
長寿の割に短い日本人の歯の寿命

健康的な食生活維持のためには、80歳になっても
自分の歯を20本以上保つことが推奨されています。
日本人で20本以上の歯を保っている人の割合は
38.3%、80歳の平均の歯数は13.9本です。

(H23年歯科疾患実態調査)

歯科予防先進国スウェーデンの
80歳残存本数は25本！

「予防」の大切さがわかりますね。



定期的歯科検診・クリーニングを
受けている割合