

口呼吸の原因と対策は？

- ①鼻呼吸できない疾患がある。
(アレルギー性鼻炎・慢性副鼻腔炎など)
へんとう腺の肥大などがある。

→耳鼻科や口腔外科などで原因になっている疾患を治療する。

- ②口を開ける習慣がある。

→口の周囲の筋肉のトレーニングで
口唇を閉じるようにする。



- ③歯並びが悪く口を閉じることができない。

→矯正によって歯並びを治す



お鼻で呼吸していますか？



お口で呼吸していますか？

！食事が楽しい健康宣言！
噛むcome歯っぴい



社団法人 北海道歯科医師会
TEL代表 011 (231) 0945
FAX 011 (271) 7514



口で呼吸（口呼吸）をしているとこんな感じの口元になります。

どちらの口もとがよく見えますか？



口を閉めて鼻で呼吸（鼻呼吸）をするようにしました。

回呼吸によっておきる問題

- ①口の中が乾燥して、ムシ歯や歯周病になりやすくなります。

食事をした後、お皿をそのまま放置したら食べたものがこびりついて洗いにくくなりますね。それが口の中で起きたらどうなるのでしょうか？

- ②歯並びが悪くなることがあります。

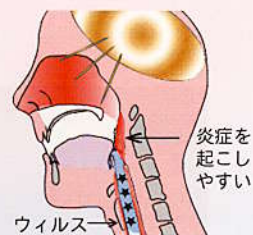
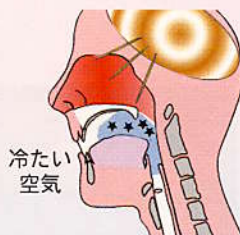
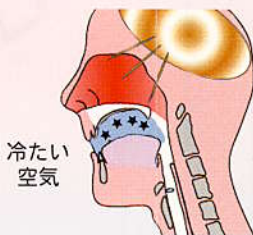
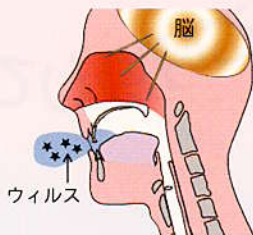
いつも口を開けた状態になると舌の力の方が強く前歯が出てきます。

- ③脳内温度が上昇することがあります。

鼻から呼吸することで脳が冷却される作用が働きます。口呼吸するとそれがなくなり脳内の温度が上がります。そのため脳は風邪で熱がでているのと同じような状態になり、集中力が低下する原因にもなります。

口呼吸

脳内は放熱されることなく冷却されることはありません。加湿されることのない冷たい空気は喉も炎症を起こしやすくなります。



鼻呼吸

鼻から吸った空気により脳内が放熱・冷却されます。暖められた空気は鼻の中で加湿され、ウイルスも少なくなります。

