口呼吸してませんか？

日本人の7割が口呼吸をしていることを知っていますか？大人の7割、子どもの8割近くの人が口呼吸をしていて、そのうちの2割の人しか自覚していません。つまり、5・6割の人が気付いていないことになります。口を閉じているように見えても口呼吸している人は多いので確認が必要です。

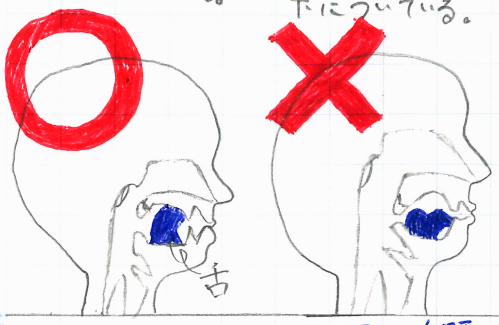
口呼吸ってどんな状態？

正常な位置

舌がうわ顎に(口蓋)ぴたりとついている。

口呼吸が癖の人の位置

舌先が上の前歯の裏側についている。もしくはそれよりも下についている。



口呼吸による悪影響

- 虫歯・歯周病になりやすくなる
- 風邪・アレルギーになりやすくなる
- 睡眠時無呼吸症候群のリスクが上がる
- 顔の形がゆがむ

チェック

口呼吸をチェックしてみよう

- 自分の口が開いていないか
- 無意識に口が乾燥していないか
- 口内詰まり口がゆがむ
- 鼻前歯確かめを強いられている？
- 親が自分の口臭がきつい場合は口呼吸をすすめる

・虫歯・歯周病
口呼吸↓虫歯菌や歯周病菌の増殖を抑制する作用をもつ唾液が不足します。また、口腔内の乾燥により細菌に抗う力を失うのも原因の一つです。

・風邪・アレルギー
口呼吸↓空気中に漂っているウィルスや病原菌が直接器官に侵入します。一方、鼻呼吸では鼻の粘膜や鼻毛がフィルタの役目を果たします。

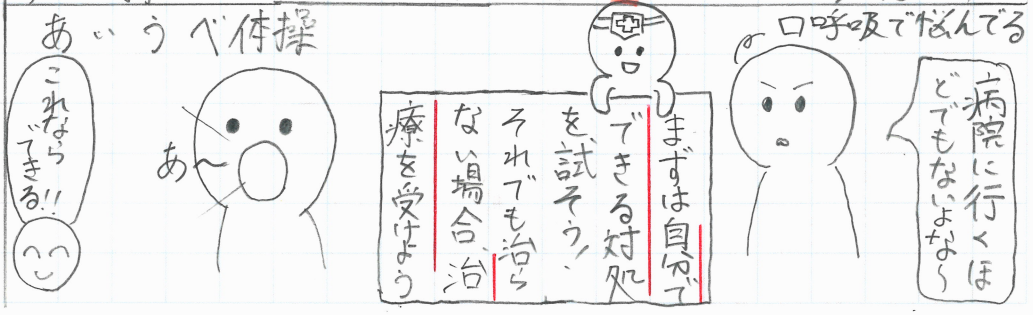
・顔の形がゆがむ
口呼吸↓口や頬の筋肉がゆ落ちてしまい、口周りを中心にだらしなくゆがんだ顔の形になる場合があります。きちんと口を閉じると無意識のうちに筋肉が鍛えられます。

どうして悪影響につながるの？

治し方

・鼻呼吸を意識して行う
☆単なる癖の場合、治るかも!?
・舌の位置を上顎につくように意識する
・口周りのトレーニングをする
1. ガムを噛む
2. あいうべ体操
3. ポッピング

あいうべ体操



編集後記

普段、気にしていない「口呼吸」が実は大変なことにつながる場合があると知り、驚きました。皆さんもぜひ、早いうちに気付けるように口呼吸をしていないか、チェックしてみてください。

発行者
名前 柏原賢
緑丘 中学校 2年 1組