

Brush Today?



Letter No.154
2017.10.

～もう秋ですね。綺麗な紅葉を見に行きたい季節ですね～

<10月休診のお知らせ>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



印は休診日となります
印は午前中診療いたします

<矯正歯科のお知らせ>

10月26日(木)

<障害歯科での治療日>

10月10日(火)・26日(木)

今回は口呼吸についてお話しします。

口呼吸とは本来呼吸は鼻ですることが通常ですが口で呼吸していることです！
よく口が乾いてしまったりすることはありませんか？



口呼吸の原因は4つあります。

①鼻づまり

アレルギー性鼻炎や花粉症などで、鼻が詰まってしまうと、鼻で呼吸をすることが出来なくなりますので、必然的に口呼吸になってしまいます。

②癖

単に口で呼吸することが癖になっていて、これが原因で口で呼吸している場合があります。

③筋力の低下

口を閉じることができるのは、口の周囲の筋肉の作用です。こうした部分の筋力の低下も、口を開けてしまうことに繋がるので、口呼吸の原因となります。

④歯並び

前歯がいわゆる出っ歯の状態になっていると、唇に当たってしまうので口が閉じにくくなる場合があります。

口呼吸を見つけるためのチェックリスト

- 口が乾きやすい
- 他の人から口が開いてると指摘される
- 気づいたら口が開いている
- 鼻が詰まりやすくなる
- いびきをかいていると言われる
- 口を意識して閉じると苦しくなる
- 朝起きたら口の中や喉が乾いている
- 唇が乾きやすい
- 口臭が強い
- 入れ歯の場合、お口の中に入れ歯傷が出来やすい



口呼吸は、顔のたるみや肌荒れ、虫歯や口内炎になりやすく、口臭やいびきの原因にもなります。
口呼吸していることに気づくことがとても大切です！



<http://www.ishikawa-dent.com> 石川歯科医院

石川歯科医院

