



イースト かわら版

2020年 10～11月 111号

発行：イースト歯科クリニック
カリエスフリー（むし歯ゼロ）推進部
〒732-0814
広島市南区段原南1-3-53 広島イーストビル2F
Tel:082-567-0505 Fax:082-567-2323
ホームページ:http://www.east-d.jp



イースト歯科クリニック [検索](#)

イースト歯科クリニック医院理念

予防は治療に勝る



マスクの下、息苦しくて“口呼吸”になっていませんか？

新型コロナウイルスの流行により、マスクをつけている時間が増えました。それにより、マスクをしていない時に比べて息苦しく感じてしまい、鼻ではなく、口で呼吸をしている人も増えています。

人間は本来、会話などをのぞき、鼻呼吸をしているのが正常です。口呼吸では、かぜやインフルエンザ、アレルギー性の疾患、気管支ぜんそくなどにかかりやすくなったり、口が乾きやすくなることで、ドライマウスや歯周病などが悪化する恐れがあります。それでは、口呼吸になっていないかチェックしてみましょう！

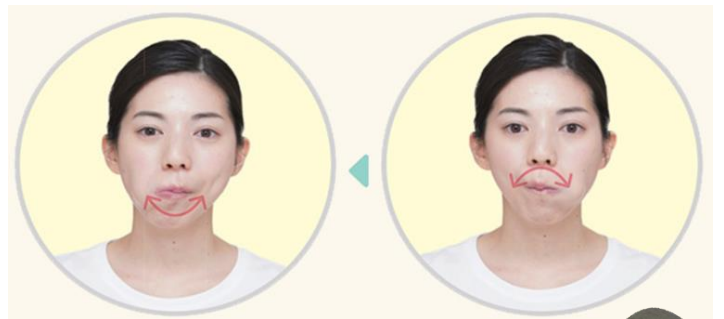
セルフチェック項目



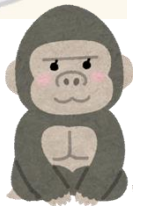
- ① 唇が乾いて荒れやすかったり、朝起きた時に喉がヒリヒリする（口が開きがちになっていて乾きやすい）
- ② 舌（べろ）を上あごに当てて、「コン・コン・コン」と音を出せない（舌の筋肉が衰えている）
- ③ 食べるときに音を立てている「いわゆる『クチャラー』状態」（口呼吸の人は、一方の側で噛み、他方で呼吸をすることになるので音がでてしまう）

〈参考〉NHK「読むらじる」より

口呼吸を防ぐ口周りの筋トレ



- ① 口を閉じて、上の歯と唇の間に舌をいれます（鼻の下が膨らんで、ゴリラのものまねをしているように）
- ② 舌で歯の表面をこすりながら、ワイパーのように左右に10回（5往復）、動かします
- ③ 口を閉じて、下の歯と唇に舌をいれます
- ④ 舌で歯の表面をこすりながら、ワイパーのように左右に10回（5往復）動かします



★休診日や矯正日はホームページにてご確認ください。