

SawamotoDentalOfficeNews

2016年9月号



秋風が心地よい時節となりましたが皆様、いかがお過ごしでしょうか？
今月からは「鼻呼吸の大切さ」について特集してまいります。



●日本人の9割が口呼吸！口の中が乾燥すると自律神経のバランスが乱れ万病を招く。

口呼吸は口の中の粘膜を乾燥させる最大の要因です。ここでいう「口呼吸」とは、安静時に口で呼吸していることを意味します。

私たちは、喋る、歌うなどの言葉を発する時、また、酸素を多く必要とする激しい運動時には、口で呼吸をします。

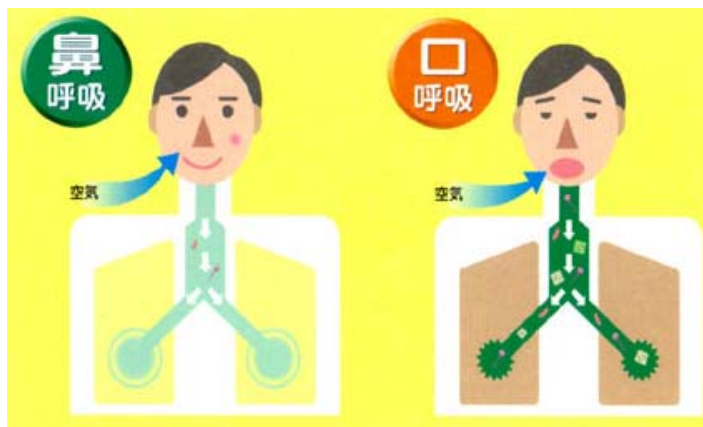
しかし、それ以外の安静時は、鼻から吸って鼻から吐く「鼻呼吸」が、哺乳類本来の正しい呼吸法です。安静時にも関わらず、口で呼吸する「口呼吸」は、他の哺乳類を見ても、不自然な呼吸法といえます。

●鼻呼吸と口呼吸にはどんな違いがあるのでしょうか。

鼻呼吸... 空気中の異物や病原菌は、たとえ吸い込んだとしても鼻粘膜の表面に生えている線毛や粘液、それに口の奥にある扁桃リンパ組織でとらえられる仕組みになっています。また、鼻から吸い込んだ空気は鼻の中を通ることで暖かく湿った状態で肺へと送られます。いわば、鼻は「加湿機能いきの空気清浄機」なのです。

口呼吸... 口呼吸では冷たく乾燥した空気をいきなり吸い込むことになります。ウイルスが体内に侵入したり、のどや器官を傷めたりするおそれもあります。しかも空気を吸い込んだとき、口の中の水分まで奪い取られてしまうのです。

口の中が乾燥すると唾液による殺菌・消毒作用が発揮されず、細菌が繁殖しやすくなります。そうすると、むし歯や歯周病、口臭といった口の中の問題が起こりやすくなるだけでなく、全身の欠陥や内臓の働きを調整する自律神経のバランスが乱れ、さまざまな病気へとつながります。



口呼吸チェックリスト

- いつも口を開けている
- 口を閉じると、あごに梅干し状のシワができる
- 食べる時にクチャクチャ音が出る
- 朝起きた時に、のどがヒリヒリする
- 歯のかみ合わせが悪い
- 唇がよく渇く
- いびきや歯ぎしりをする
- 口臭が強い
- タバコを吸っている
- 激しいスポーツをしている

①鼻毛や線毛で、細菌やウイルスなどの異物を濾過します。

①口の中が乾燥して、細菌などが繁殖しやすくなります。

②扁桃リンパ組織がさらに異物を防御します。

②乾いて冷たい異物だらけの空気が、直接のどを通り、肺に入ります。

③鼻の中で温められ加湿された空気が肺に入ります。

自分が鼻呼吸なのか口呼吸なのか、よく分からないという人もいらっしゃるでしょう。そういう人はまず、上の「口呼吸チェックリスト」で確認してみてください。

いくつか該当する項目はありますか？

実は...一つでも該当するようでしたら、口呼吸の可能性が
あります。

●「あいうべ」で自律神経を整えるといつの間にか病気も退散！

口呼吸をしていると、口の中が乾燥して唾液の分泌が減ります。脳への酸素や血液の供給も悪くなります。これは、体にストレスを与えることになります。このストレスが自律神経のバランスを乱して、さまざまな病気を招くと考えられます。

鼻呼吸になると自律神経の活動状態が高まり、そのバランスもよくなります。なので、免疫力も高まって、病気もいつの間にか改善するのです。次回のSawamoto Dental Office Newsは「あいうべ体操で免疫力アップ」について特集していきます。

