

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成28年2月発行

第165号

なぜ口呼吸は良くないのか？

(医) 津南デンタルクリニック 理事長 山田陽子 先生

人間にとって口腔は食物と空気の入り口であり、特に免疫系と自律神経系と密接な関係を持ち、健康維持において口腔は極めて重要な働きを担います。すなわち口腔機能の不具合は歯科領域の問題にとどまらず、体全体の調節系に破綻をきたし、全身疾患の発症にもつながります。空気中には無数の埃や花粉が浮遊しています。ウィルスや化学物質など有害物質も多く含まれています。「鼻呼吸」は冷たい乾燥した空気が取り込まれた場合、速やかに湿度と温度を与えることができ、鼻毛や粘膜で空気中の小さい埃が肺に入るのを防ぎます。一方、「口呼吸」とは吸う息、または吐く息をどちらかで行う状態のことです。口から入った空気は口腔の水分を奪い取るため唾液による殺菌、消毒作用がされず、口腔内は悪玉菌が繁殖しやすい環境になります。冷たい空気はそのまま肺に到着し、肺に侵入した細菌によって免疫力を低下させ、その結果、全身の免疫系に異常を引き起こします。それがアトピー性皮膚炎や関節リウマチ、腎臓疾患、むし歯や歯周病の悪化を招きます。

「悪い口呼吸の改善法」

舌の位置は正しい場所にありますか？

舌の正しい位置は硬口蓋（上あご）に舌の表面全体がべったりついている状態です（**図1参照**）

この状態で口腔内の容積が最少となり上下の歯もしっかり咬み合わされます。口腔内の空間を狭め唾液の蒸散を防いで口腔内の潤いを保ち、殺菌やウィルスの病原菌の侵入を防ぐことで免疫を保つことができます。反対に低位舌の人は舌筋の力が弱く舌が前歯の口蓋に当たっています。咀嚼筋、口輪筋も弱いため口が閉じられず、ポカン口になります。舌の位置を正しい場所に戻し咀嚼筋や口輪筋を鍛え、鼻呼吸習慣をするために考えられたのが、**あいうべ体操**です。人間本来の鼻呼吸で免疫力をアップするために**あいうべ体操**をしましょう！

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード	口と鼻は病気の入口
あ 	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少なくてOK！
い 	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う 	●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ 	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、寝て、いつでもどこでも思い出したらやってみてください

(図1) 注)「あいうべ体操」を行うことで舌の位置が適正となります。

