

## 口呼吸に注意！

春から初夏にかけては、花粉や気温の変化により口呼吸になりやすい時期です。無意識のうちに口で呼吸している方も多く、お口や体にさまざまな影響を及ぼすことがあります。本来、呼吸は鼻で行うのが理想です。鼻には空気をきれいにし、適度な湿度や温度に整える働きがありますが、口呼吸ではその機能が働きません。

### ■ 口呼吸の主なデメリット

- ・ 口の中が乾燥し、むし歯や歯周病のリスクが上がる
- ・ 口臭の原因になる
- ・ 細菌やウイルスが体内に入りやすくなる
- ・ 歯並びやかみ合わせに影響する
- ・ いびきや睡眠の質の低下につながることも



口呼吸は、お口のトラブルだけでなく全身の健康にも影響する可能性があります。

### お口の健康レシピ

#### 新ごぼうと長いものサラダ

【材料(2人分)】【分量】

新ごぼう	100g
長いも	100g
水菜	50g
マヨネーズ	大さじ3
すりごま	大さじ2
白だし	小さじ2
砂糖	小さじ1



- (1) 新ごぼうと長いものは軽く洗って皮をむき、水菜も軽く洗い、すべての材料を5cm幅の細切りにする。
- (2) ごぼうは、5分ほど水に浸けてアクをとる。
- (3) ごぼうと長いものを耐熱ボウルに入れ、600wのレンジで3分加熱後、粗熱をとる。
- (4) マヨネーズ、すりごま、白だし、砂糖でドレッシングを作る。
- (5) お皿にごぼうと長いものを盛り付けて、水菜を添え、ドレッシングをかけて完成。



院長の挨拶コーナー  
「新緑の季節」

若葉が鮮やかに芽吹き、さわやかな風が心地よい季節となりました。

新緑がまぶしく、外出が楽しく感じられる頃です。

気温の変化もある時期ですので、体調に気をつけてお過ごしください。



院長 若松聖  
広島大学歯学部卒業

### 今日からできる対策

#### ◆ 口を閉じる意識を持つ

気づいた時に上下の唇を軽く閉じる習慣をつけましょう。普段は歯が接触せず、口が閉じている状態が理想です。

#### ◆ 鼻づまりは早めにケアする

鼻が詰まっていると口呼吸になりやすくなります。花粉症やアレルギーがある方は、早めの対策が大切です。

#### ◆ あいうべ体操で口周りの筋肉を鍛える

「あ・い・う・べ」と大きく口や舌を動かすことで、口を閉じる力がつき、自然と鼻呼吸しやすくなります。

#### ◆ 寝るときの姿勢や乾燥対策を行う

仰向けで寝る、加湿器やマスクを使うなど、口の乾燥を防ぐ工夫も効果的です。

### あなたは大丈夫？口呼吸チェック

次の項目に当てはまるものはありますか？

- ・ 気づくと口がポカンと開いている
- ・ 朝起きたとき、口やのどが乾いている
- ・ いびきをかくことがある
- ・ 唇が乾燥しやすい
- ・ 食事中にくちゃくちゃ音がする



ひとつでも当てはまる場合、口呼吸の可能性ががあります。まずは「口を閉じる」ことを意識するところから始めてみましょう。

口呼吸は習慣になりやすい一方で、意識することで改善できることも多くあります。気になる症状がある方は、どうぞお気軽にご相談ください。

広島市安芸区矢野西1丁目32-11  
アイスタ矢野2F

聖歯科クリニック  
Hijiri Dental Clinic

0120-976-408

