

みなさんこんにちは！今年は猛暑だと予想されていますので今のうちから体調管理に気をつけて楽しく健康に過ごしてくださいね。
ピュアレター夏号では口呼吸についてお話していきます。



「口呼吸」

口で呼吸するのは、ヒトだけの特徴であるといわれています。イヌは口で呼吸しているように見えますが、それは呼吸ではなく熱の発散をしているのだそうです。

ヒトは、安静時には**鼻呼吸**をするもので、口呼吸はその補助であるとされています。一方、運動時と考えますと、マラソンの時などは鼻呼吸だけでは足りそうもなく口呼吸が行われているようです。

さて、安静時に鼻呼吸より口呼吸の割合が多いとどうなるのかかんがえてみます。口呼吸はアデノイド肥大をはじめとする鼻咽喉疾患による鼻づこれ**を鼻性呼吸**といいます。一方、上顎前突、下顎前突など上顎と下顎の成長発育バランスがくずれ、口唇閉鎖が困難な場合（**歯性口呼吸**）さらに両者が改善してもなお口呼吸の習慣が残ってしまったている場合（**習慣性口呼吸**）に分類されます。

次に、口呼吸による影響あるいは弊害について考えてみます。**成長発育の盛んな小児期に口呼吸が習癖となった場合には、顎の発育異常、歯列不正、口唇あるいは鼻腔の発育の不具合による形態異常が起こることが考えられます。アデノイド顔貌という専用用語まであるほどです。**

小児、成人以降に共通する事柄は、口腔内の唾液の水分の維持ができるかどうかです。口呼吸の割合が多くなりますと、唾液の水分が蒸発して少なくなり、唾液の成分が本来持っている生理的作用が失われることとなります。

その一つとして、口腔内の殺菌作用が消失し、歯周病菌が定着しやすくなり歯周炎（歯肉炎、歯槽膿漏）が増加する結果になります。同時に、細菌の種類は異なりますが、う蝕の原因にもなります。

自立神経に作用する薬剤を服用している場合には、唾液分泌も減少しますので、口腔内をいつも湿らせておくことが必要になります。さらに口呼吸習癖の結果、**口唇の閉鎖力**が低下しますと、同時に働く他の筋肉の働きも低下し、いびきをかくようになり、さらには閉塞性睡眠時症候群になりかねません。

睡眠時無呼吸症候群という病名は最近になり知られてきました。眠っている時に呼吸がとまり、その際に血液中の酸素の割合が減少する疾患です。このために昼間に眠くなったり、高血圧症を発現する症候群で、寝息あるいはいびきの途中で急に呼吸が止まり、音がしなくなるので、そばで寝ている人は驚いてしまうという病気です。

このように、安静時の口呼吸の必要性は少なく、むしろ習癖による口呼吸と、いった悪影響のほうが多いのです。そこで安静時には口唇をとじて、歯は噛み合わせないこと。歯を咬み合わせますと、それがまた習癖になり、咀嚼時以外の強い力が加わり、歯周組織への過重負担になる可能性があるので、不必要な筋肉活動により顎関節症になることがあります。

ピュア矯正歯科室

自立支援(育成・更生)医療機関
顎変形症保険適用医療機関
小児矯正歯科・成人矯正歯科



TEL 0120-60-1877

<http://www.pure-kyousei.com>

E-Mail : info@pure-kyousei.com

JR武蔵五日市線秋川駅徒歩1分
東京都あきる野市秋川2-7-5・2F

キリトリ線

☆☆☆さてここで簡単なクイズ☆☆☆

下の○の中に当てはまる言葉を書いて下さい。
応募して下さった方には素敵なプレゼントを
さしあげます！8月31日までにキリトリ線を
切って、受付までお持ち下さい。抽選の発表
は次号にて！！

ピュア新聞に関する御意見、御希望、感想等が
ございましたら一言お書き下さい。

氏名：

Q. ○呼吸と鼻呼吸