

## 口呼吸は美容の大敵で万病のもと!?

『人間の身体の構造上、口は消化器官であり飲食物の通り道であって、呼吸器官としての機能は持ち合わせていません。そのため鼻で呼吸をしていけば起こらない様々な弊害が口で呼吸をすることによって生じてくるのです。』

本来呼吸は鼻でするものだが、口で呼吸する人が最近急増中。口呼吸は免疫疾患やガンの原因にも成りうるまさに万病のもとだというのだ。口呼吸で起こる主な弊害は以下の5つです。

- ①【喉が痛くなる】
  - ②【喉を通して細菌やウイルスに感染しやすくなる】
  - ③【免疫力が低下し免疫病を招きやすくなる】
  - ④【口の中が乾き細菌やウイルスが侵入しやすくなる】
  - ⑤【口の中が乾き、唾液による浄化機能が低下し歯の健康が損なわれやすくなる】
- 自分も口呼吸でないと思っている人も多いようだが、イビキをかく、口が無意識に半開きになる・朝起きたら喉が痛い人は、口呼吸をしている可能性が高い。
- 「口呼吸は呼吸器系、心臓

## 口は消化器官で呼吸器官としての機能はない!?

など循環器系にも負担をかけますし、イビキ防止の意味でも鼻呼吸することが大切です。また鼻呼吸が出来ている人は口がしっかりと閉じていられる筋力があるのので、口の周りのシワやたるみが起こりにくいが、口呼吸では表情筋を使う頻度が減ります。筋力は使わないと衰えるので、目の周りのたるみ・小ジワも増えるため口呼吸は老化の原因にも繋がります。

「口呼吸の習慣を治すには、食事中は口をきちっと閉じ、クチャクチャと音を立てないように鼻で呼吸をしながらゆっくりよく噛みまじょう。正しい呼吸法や、寝相も大切で、鼻呼吸は酸素が身体にたくさん取り入れられるので、脳の働きも良くなり頭がスッキリして健康増進にも繋がります。」

「口呼吸の習慣を治すには、食事

### 【頬のトレーニング (頬筋)】



笑顔を作り右口角を引き上げ右目をウィンク。5秒ほどキープ後ゆっくり戻す。左右同じように行う。

口を「オ～」の口に頬の皮膚を伸ばすように大きく縦に伸ばす。次に頬の筋肉を持ち上げるように「ア～」の口にする。「オ～」を繰り返す。



### 【口元のトレーニング (口輪筋)】



①ゆっくりタコのように唇をっほめ突き出す。「あいうえお」と大きく口を開けて大きめに発音する。

②口を閉じたまま笑顔を作り、ゆっくり左右に口角を引き上げ、ゆっくり元に戻す。

### 【二重顎防止トレーニング (オトガイ筋)】

顔をゆっくり上にむけ、上に向いた下唇を思い切り突き出す。上唇も突き出し、5秒ほどキープしゆっくり戻す。



1日1セット、1つのトレーニングに1回でいいので挑戦してみよう!! 慣れてきたら少しずつ回数を増やそう!!

## 表情筋を鍛えるトレーニング方法

## 患者様・ご家族様への今月のお願い

お振込の際はご家族様の名前ではなく、患者様の名前でのご協力をお願い致します。また振込名が患者様でない場合ご一報をお願い致します。

## スタッフ編集後記



インフルエンザが流行してきましたが、皆さんの体調はどうでしょうか？僕は昔1度かかりましたが、インフルの辛さと来たら半端ありません。バファリン等の解熱剤など無に等しく効かない。やっぱりインフルを防ぐには予防しかない。病院は内科だけではなく!! 実は予防の観点からだと歯科にも出来ることあるのです。ACTnewsのvol.3で紹介した唾液で免疫物質です。細菌は口から入ってきますので唾液の量を増やす事で、口の中で唾液が細菌と戦い予防してくれる!! 唾液を増やす唾液腺マッサージがあるのでやり方を当院ドクター・歯科衛生士に聞いて、手洗い・うがいにプラスしてインフルを予防しよう!!

## ACT デンタルスタッフ紹介



医療法人イムズ 口腔衛生事業部部长 / 歯科衛生士 深堀 嘉津子

口腔衛生事業部の深堀です。歯科ではあまり聞きなれない部ですが、昨年4月に口腔ケアの重要性を伝えるべく発足致しました。歯科衛生士の私にとって訪問診療は一般診療とはまた違う介護分野で、虫歯や歯周病等の歯科治療はもちろん心身の管理や人としての成長を求められる現場です。人にとって口は生きるために必要な食べるという行為の最前線であり無くてはならないものです。しかし現在の日本の介護社会では大切と言われつつも後回しにされてしまうのが現状です。少しでも多くの介護に携わる方に『口は健康の入口、言葉は心の出口』である事をお伝えし、これからの高齢化社会を変えていく為、患者様の健口のためにお手伝いしていきたいと思っております。