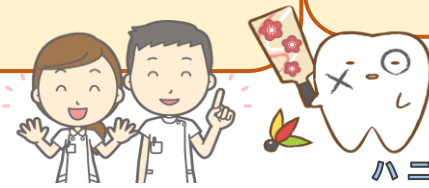




まつえだより1月号は、
 皆さんが普段何気なくしている『呼吸』は鼻からですか、
 それとも口からですか？実は、無意識のうちに
 口呼吸を行っている人が多いのをご存知ですか？

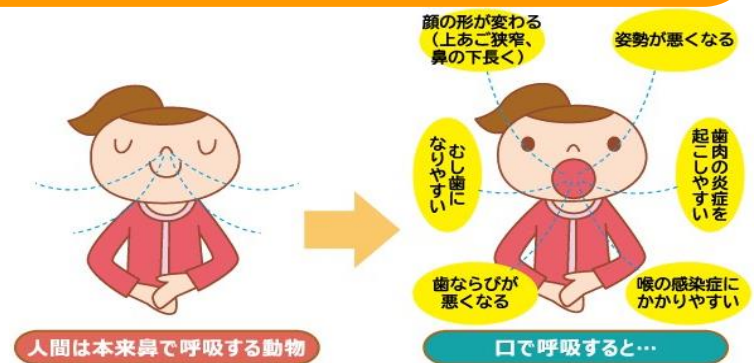
本来、鼻呼吸は小さい頃に習慣化されますが、
 鼻炎や悪習癖などで口呼吸が癖づいてしまう
 ことがあります。そのままにしておくと口呼吸
 の人は口が開いているため、口の中が乾燥
 しやすく、虫歯が増えてしまう可能性が高
 くなります。なぜかという、お口が乾燥すること
 により本来の唾液の量が少なくなるからです。
 そもそも唾液には溶けた歯を修復する
 再石灰化作用、口の中の汚れを唾液によって
 洗い流す自浄作用、唾液に含まれる抗菌物質が
 粘膜などを保護する抗菌作用、細菌の繁殖を
 抑える緩衝作用などがありますがこれらの
 作用が低下すると虫歯だけでなく、歯茎が腫れ
 やすくなり歯周病が進行しやすくなります。
 さらには歯の表面も乾燥してしまうため、
 汚れがこびりつきやすく着色しやすくなり
 ますし、もっと厄介なことに口臭の原因にも
 なります。

今年もよろしく
 お願いします



ハニヨイ

☎075-711-8241



口呼吸の改善方法として鼻炎が原因の時は耳鼻科
 に行き鼻の通りをよくする必要がありますが、
 悪習癖による口呼吸に関しては寝る時に唇に
 テープを貼ったり、意識して鼻で呼吸をしつづける
 ことや、『あいうべ体操』も効果的です。
 口呼吸はあらゆる病気につながるので、
 この機会に自然に鼻で呼吸ができる様に
 トレーニングを行い健康な生活を目指しましょう。

新しい年が幸せな一年で
 ありますように

