



# まつえだより



7月号は、



マスク着用による口腔内トラブルについてです



新型コロナウイルス感染予防のため、

日常ではマスク着用しての生活が当たり前になっています。

飛沫を防ぐ為に必要なマスクですが、喋り辛さや肌荒れなど様々なトラブルに悩んでらっしゃる方も少なくないと思います。

実はお口の中にも影響が出ることもあるって皆さん知っていましたか？

マスクをしていると暑さや息苦しさを、**楽に感じる口呼吸**になってしまいがちになります！



マスク着用による**口呼吸**リスクについて説明していきます

## 虫歯や歯周病リスクが高くなる

唾液には、口腔内の細菌をやっつけたり、

汚れを洗い流したりするなどの

自浄作用があります。口呼吸をして

いると、お口の中は乾燥し、唾液の

自浄作用が働かず、虫歯や歯周病の

原因菌も繁殖し放題になってしまいます

また口の中が乾いていると汚れも

着きやすくなり、虫歯や歯周病の

原因になるプラークが付着し

やすくなります。



## 歯並びの乱れ

口呼吸により常に口を開けている

状態は結果的に唇の筋肉が衰え

歯並びや噛み合わせが乱れてしまいます。

本来であれば唇と舌の筋肉のバランス

により歯並びは正常な位置に導かれ

ますが、口が開いている状態だと

舌が下に下がり唇と舌のバランスが

崩れ、出っ歯や乱ぐい歯、

開咬といった不正咬合が

生じます。

唾液が減少するという事は、

菌が繁殖しやすくなり虫歯や歯周病リスクだけでなく、

**口臭もきつくなる**事があります。



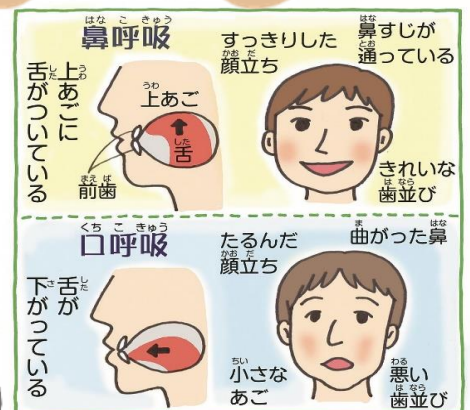
百害あって一利なしの口呼吸

意識的に改善することが出来ると思いますので、

皆さんもマスクを着用している時に

口呼吸になっていないか1度確かめてみて

下さいね!!



ハニヨイ  
075-711-8241