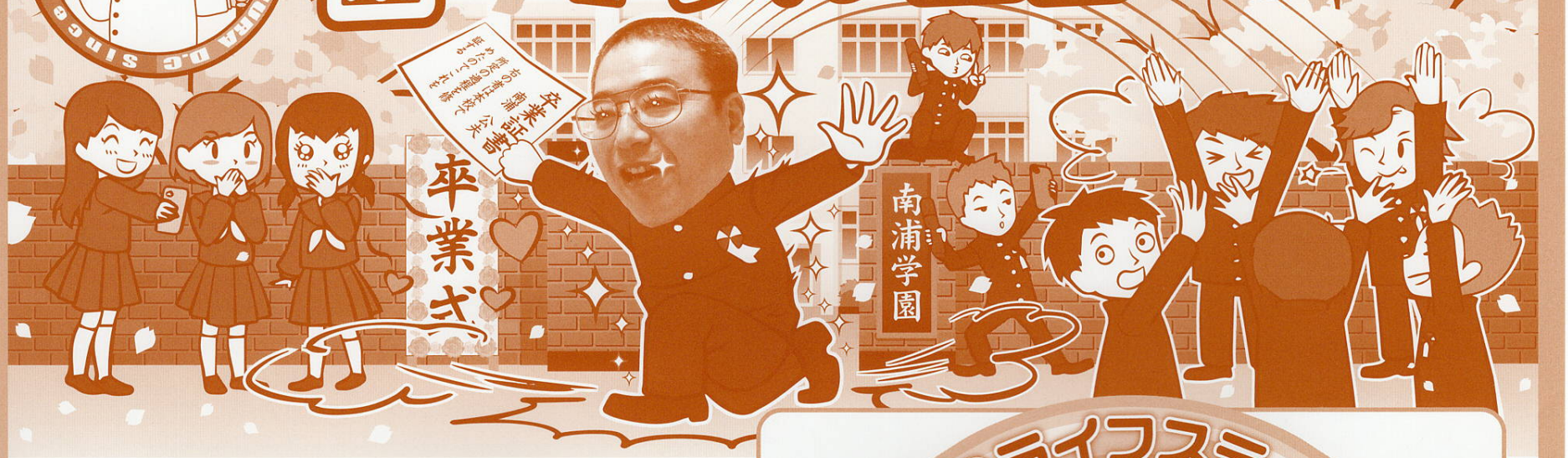
お口の健康情報発信元　南浦歯科クリニック

歯～トフルニュース

Vol.88



今年の冬は雪が少なく、雪かきをしなくてもすみ、助かりました。この号が出る頃には、だいぶ暖かくなり春らしくなってきていることと思います。

今回は“口呼吸”について説明しておりますが、“口呼吸”はお口の中、また、体にとっても悪いことが多くあります。できましたらお口を閉じる訓練をした方がいいと思います。“口呼吸”が気になる方は一度歯科医院を訪れて、歯科医師に相談しみてはいかがでしょうか。そして健「口」な生活を送っていただきたいと思っております。

口で呼吸していませんか？

あなたも口を開けて寝ているかも！

あなたが現在感じている身体の不調は、唇のまわりの筋肉の老化・弱化による睡眠中の口呼吸が原因かもしれません。

あなたの健康をむしばむ口呼吸

だれもがとる睡眠。人生の中の約1／3の時間を費やすその睡眠の中に、私たちの身体を無意識の内にむしばんでいく数々の病の原因があります。

それは睡眠中、無意識に口呼吸することにより、乾燥した冷たい空気や細菌が、口から直接体内に取り込まれることで、口腔内・喉を乾燥させることから始まります。口臭・歯周病から、いびきや顔のたるみまで、これまで様々な改善法といわれてきたものは、実は唇の筋肉の弱化による口呼吸の弊害だったのです。

朝起きたとき、こんなことはありませんか？

- □ 口が乾いている。
- □ 口の中、特にのどがねばねばする。
- □ のどがいがらっぽい。
- □ のどに痰がからんでいる。吐き出すと茶色だった。
- □ 毎日熱心に歯みがきしているのに、歯肉から血が出る。歯石がたまりやすい。むし歯がすぐできる。
- □ 口内炎ができやすい。
- □ 毎日熱心に歯みがきしているのに、前歯の色が薄茶色になり汚らしい。

2つ以上思い当たる人は、寝ている間口で呼吸していることが疑われます。唇の力を強くするストレッチをしましょう。ストレッチ方法については、ドクター、スタッフにお気軽にご相談ください。

口をつぐんだ時…

舌先が上あごに付く方

舌先が上あごに触れている方は、睡眠時に口を閉じて鼻呼吸ができています。

舌先が下の歯に付く方

下の歯に触れている方は、唇の筋肉が弱く、普段口を開けて眠っています。それがもとになって歯周病・口臭・口内炎・イビキの症状が出ている恐れがあります。

院長のつぶやきみお

今年は春が早いなあー♪

歯のライフステージ

あなたの歯とお口の清潔グッズ　その2

舌ブラシ

舌苔（ぜったい）を取り除くため
（舌苔は主に口臭の原因となります）

あまり力を入れないように
数回繰り返す
↓
奥から前へ

巻綿子、綿棒

綿花の部分に、水、含そう剤をつけてぬぐい取ります

寝たきりの者のお口の中の粘膜をきれいにする時に使います
具体的な使い方は歯科医や歯科衛生士に指導を受けて下さい

各種スポンジブラシ

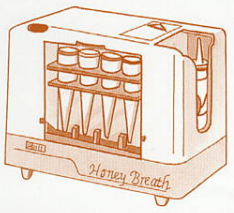
デントエラック給吸ブラシ

電動歯ブラシに給水と吸引の両方の機能がついているものです

高齢者の施設でのの口腔ケアの用品として適しています

ハニーブレス

エアーと水で歯周ポケットの細菌を追放



- 歯周ポケットの奥まで空気を届け歯周病予防や口臭予防促進に効果
- 歯周ポケットの内部まで制御するので歯垢を作らせない効果があります

歯みがきした後に使用します

ウォーターピック

水圧による適度な刺激は歯肉マッサージに効果があります
補助的に使用されるとよいです

- 歯面のプラーク除去効果はありません
- 歯周疾患の治療中、矯正中の方に適しています

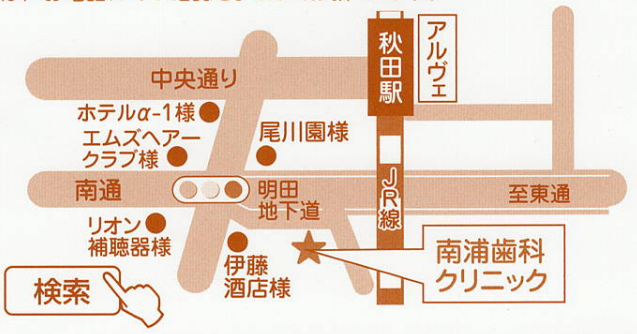
使用にあたっては歯科医や歯科衛生士と相談して下さい

歯　科
小児歯科
矯正歯科

南浦歯科クリニック

〒010-0014
秋田市南通宮田1−3（明田地下道横）
☎018-836-1184

診察時間
平日 am9:00～pm12:00・pm3:30～pm6:30
土曜 am9:00～pm12:00 日曜・祭日 休診
ご来院の際は、お電話にてご確認をよろしくお願いします。



南浦歯科　検索

●発行日：H31.3.8　●発行元：南浦歯科クリニック 院長 南浦公夫