

## 口呼吸

### 口呼吸はいびきのもと

睡眠という毎日のその習慣の中にも、私たちの体を無意識にのうちにむしばんでいく数々の原因「口呼吸」があります。口呼吸をしてしまっている人は、起きている間だけしているわけではありません。当然ですが、寝ている間も呼吸していますから、睡眠時にも口呼吸をしてしまっているのです。

口唇閉鎖力（口を閉じる力）の低下により、口呼吸や舌の沈下をもたらし、舌根で気道を狭めるため、気道閉鎖による窒息が生じて、いびきの独特の音が発生します。

### いびきが引き起こす問題

睡眠時に口を開けている（ポカン口）ことで、唾液が乾燥し、洗浄力・殺菌力・抗菌力が弱くなります。唾液の働きが弱まると、口や喉の粘膜に細菌が付きやすくなり、歯周病・喉からの口臭・虫歯がでやすくなります。

そして、いびきの問題の一つに酸欠があります。酸素が不足していると、脂肪が燃焼しにくいことがわかっています。つまり、酸欠状態の人はやせにくいのです。

いびきにより眠りが浅い睡眠不足が続いたりすると睡眠障害を起こします。睡眠障害によって十分な睡眠ができていないと、集中力・記憶力・思考力が低下してしまいます。自動車や電車の居眠り運転の原因として、睡眠障害の一つ「睡眠時無呼吸症候群」があげられています。

さらに無呼吸症候群は、高血圧・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞なども同時に発症するケースがあります。

たかがいびき、たかが睡眠不足と思っていると重大な健康被害や自分だけの問題ではない大事故につながってしまうのです。

### 鼻呼吸に転換する方法

すでに口呼吸の習慣がついてしまった人に対して簡単にできる、ガム療法・30回咀嚼という矯正法があります。

いつも使わない側の歯でガムをかむトレーニングをし、食事の際には、両方の歯で、食物を30回以上かんで食べ、口を結ぶ能力を回復させます。ガムかみには、口を閉じる習慣をつけるという効果もあるので、砂糖を使わないキシリトールガムを習慣的に噛むことが望ましいです。

さらに積極的な治療としては、鼻孔拡大装置を使ったり、睡眠中にマスクを口だけに当てたり、唇にばんそうこうを貼ったりする方法もあります。

口呼吸から鼻呼吸に転換するだけで、それぞれの持病が治り、体質が改善され、健康な家庭が築けるのです。