

口呼吸

口呼吸は健康の敵！

私たち人間が呼吸をするのは、鼻か口のどちらかです。もともとは鼻から吸う**鼻呼吸**が自然な形です。なぜなら、鼻には吸った空気を浄化する機能が備わっているからです。

鼻呼吸は空気中のほこりを取り、乾燥した空気を適度な湿度にして、喉や肺にとって刺激の少ない空気にしてくれるのです。人間以外の動物は鼻呼吸です。

口はもともと呼吸をするためにあるわけではないのですが、人間は口でも呼吸ができてしまいます。**口呼吸**をしてしまうと、乾燥した冷たい空気が口から直接体内に取り込まれ、口腔内、喉が乾燥し、細菌などが直接進入し粘膜に炎症が起きてしまいます。粘膜の炎症は、白血球やリンパ球の異常をもたらして免疫に作用するため、アトピーやアレルギー、肌荒れに関係しているという説もあります。

口呼吸により体内に細菌が侵入すると、風邪などにもかかりやすくなります。口呼吸で口の中が渴いてしまうと、唾液が不足することで口臭、歯周病、虫歯の原因ともなるのです。

さらには、唇の筋肉が弱くなってしまい、口が開きやすくなり寝ている間も口があいてしまい、いびきがおきてしまいます。顔もたるみやすくなり美容にも影響します。このように口呼吸の弊害はさまざまです。

最近では子供から大人まで、さまざまな原因で口呼吸が増えていると、テレビ番組で取り上げられるほど問題となっています。

人間もほかの動物と同じように、赤ちゃんのときは無意識に鼻呼吸をしています。母乳やミルクを飲んでいいる間は、口が使えないこともあり鼻呼吸の習慣は忘れません。ところが、喋り始めるときに、言葉と一緒に口で呼吸することを覚えてしまいます。さらにこの頃、離乳の時期を迎え、おっぱいやおしゃぶりから離れた口は、空気を吸うようになります。鼻呼吸が定着する前に口呼吸を覚えてしまうのです。

口呼吸から鼻呼吸へ

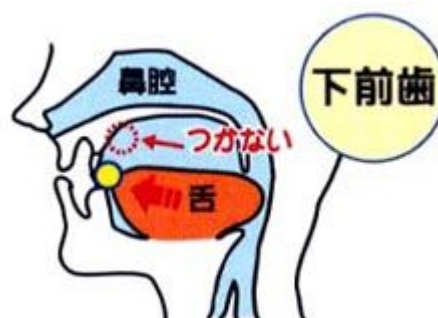
- 1日3回、合計1時間ほど口を閉じてガム（無糖のキシリトール）を噛む
- 食事のときは、姿勢を正して、口を閉じ、一口30回ほど、両側で噛んで食べる

毎日意識することで、2週間から3週間で効果は表れます。

あなたは鼻呼吸？それとも口呼吸？



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。



舌先が下の歯に触れている方は
唇の筋肉が弱く、口呼吸の可能性
があります。

口呼吸から鼻呼吸に転換すると、体力や計算力、集中力が高まるという結果も報告されています。口呼吸時には、体に必要な酸素が十分に吸収されておらず、酸素不足で能力が落ちていたと思われれます。鼻呼吸に転換するという事は、簡単な健康法なのです。

2007年6月25日

北山歯科クリニック

天野 純子