

鼻で呼吸をしましょう～口呼吸編～



マスクの着用により息苦しくなるため、口呼吸の人が増えています。なんと！日本人の小学生の **約8割** が **口呼吸** をしているとされています。口呼吸によってお口の中が乾燥すると、唾液の減少によりお口のトラブルが起こります。

右のようなことがあれば口呼吸をしているかもしれません！
こちら→



唾液にはお口の中を清潔で健康に保つ働きがあります
口呼吸によって唾液の効果が発揮できず お口のトラブルが起こる可能性があります



口呼吸で起こるお口のトラブル



①むし歯や歯周病になりやすい
口が乾燥し唾液が減少するのでむし歯や歯周病になりやすい状態になります。また乾燥により細菌が増殖しやすく、口臭が強くなります。

②お口周りの筋力低下
口が開いていると唇や口周りの筋肉が低下し、歯並びが悪くなる場合があります。また、舌が正常な位置に収まらず上顎の発達に悪影響がでることもあります。



鼻呼吸を意識しましょう！

マスクをしない生活に戻る時のために健康と輝く笑顔を手に入れましょう！



マスクで隠れたそのお口は大丈夫？～むし歯編～



マスクの着用により口呼吸が増えています。口呼吸によって唾液が減少すると、**むし歯** になるリスクが高くなります。

むし歯予防に関連する唾液の効果



唾液の効果① 歯を再石灰化させる（再石灰化作用）

食事をするとき、お口の中は酸性に傾き歯の表面から脱灰が起こります。脱灰が続くと歯に穴があいてしまうのですが、初期の状態であれば唾液に含まれるカルシウムやリン酸によって健康な歯に戻すことができます。

唾液の効果② お口の中を清潔に保つ（抗菌作用、洗浄作用）

唾液は、お口の中を常に流れ続けています。そうすることで歯の表面についた汚れを自然と洗い流し、お口の中を清潔に保ってくれます。

唾液の効果③ お口の中の酸性を和らげる（緩衝作用）

食事をするときお口の中は酸性になります。唾液の働きにより食後 30 分程度でお口の中の酸性を中性（正常な状態）に戻してくれます。



むし歯予防対策



予防が一番大切です！

①効果的なセルフケアを行いましょ

- 食後に歯をみがきましょう
歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間を小さく小刻みに横みがき
- フッ化物入りの歯みがき剤を使いましょう
- デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう
※子どもはデンタルフロスを使いましょう
- 間食は時間や量を決めて食べましょう
- しっかりよく噛んで、規則正しい食生活をしましょう



②定期的に歯科健診を受けましょ

- かかりつけ歯科医院でお口のチェックを受けましょう
- お口のクリーニングとセルフケア方法、生活習慣等の保健指導を受けましょう
- 濃度の高いフッ化物を塗ってもらいましょう
※1年に3～4回（歯科医師、歯科衛生士にご相談下さい）

プロフェッショナルケアを受けることにより、セルフケアの効果が高まります



むし歯は、我慢しても治らない病気です。我慢すればするほど悪化してしまい、最悪の場合 歯を抜かなければならなくなります。定期的に歯科健診を受けて、むし歯の早期発見・早期治療をすれば、治療日数も治療費も少なくて済みます。コロナ禍の影響により、歯科受診を控えないようにしましょう！

マスクで隠れたお口の健康は大丈夫？～歯周病編～



マスクの着用により口呼吸が増えています。
口呼吸により唾液が減少することで、お口の自浄作用が低下し、お口の中が不潔になり、**歯周病** が起こりやすくなります。
歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる病気で、歯の周りの歯肉に炎症を引き起こし、歯を支える骨を溶かしてしまう怖い病気です。

子どもへの影響

歯肉炎が増加していると言われていています。原因はマスクの中が息苦しくて起こる口呼吸やお口周りの筋肉の緩みによる『ぽかん口（クハ）』です。



↑ 歯肉炎



ぽかん口

大人への影響

生活様式の変化による様々なストレスで、免疫の低下や炎症の助長などにより体の組織回復機能が低下するうえ、飲酒・喫煙の量の増加が加わると、歯周病が進行してしまいます。歯周病は全身の病気に影響を及ぼします。



予防が一番
大切です！

歯周病予防対策



デンタルフロス

歯間ブラシ

①効果的なセルフケアを行いましょ

- ・食後に歯をみがきましょう
歯と歯肉の境目、歯と歯の間を丁寧にみがく
- ・ブラッシング時に出血が無いチェックしましょう
- ・歯周病予防用の歯みがき剤を使いましょう
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう
※子どもはデンタルフロスを使いましょう
- ・お口を閉じて頬を膨らまし、しっかりとブクブクうがいをしましょう

②定期的に歯科健診を受けましょ

- ・かかりつけ歯科医院でお口のチェックを受けましょう
- ・お口のクリーニングとセルフケア方法、生活習慣等の保健指導を受けましょう

プロフェッショナルケアを受けることにより、セルフケアの効果が高まります



マスク生活で起こるお口のトラブル～筋力低下編～



マスクを付けての生活で「口を動かさずモゴモゴ話をする」や「表情が乏しいように感じる」等の気付きはありませんか？
口や顔の **筋力低下** の可能性があります。マスクと付き合いながらお口の健康を保つためのポイントをご紹介します。



筋力低下予防対策



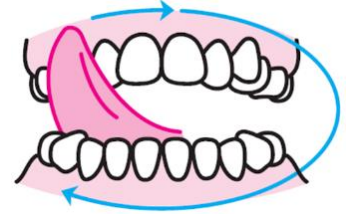
①お口をたくさん動かしましょう！

- ブクブクうがい
お口をきれいにするだけでなく、お口の筋トシになります。水を含まず空気だけでも筋トシになります。(1回20～30秒くらいが効果的です)
- 声を出す
家で本を読む時は声を出したり、お風呂で歌を歌ってみたりするのもお勧めです。



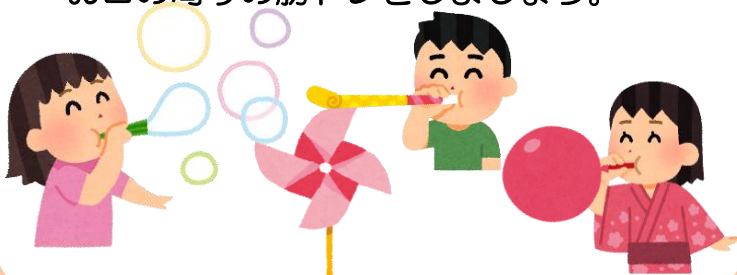
③舌の筋力も維持しましょう！

舌は味を感じるだけでなく、食べる時や発音にも大きな役割があります。唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回しましょう。(マスクをつけたまま取り組みます)



②口を使って遊びましょう！

家で遊ぶ時に「シャボン玉」「風車」「吹き戻し」「風船」等で遊びながらお口の周りの筋トシをしましょう。



④定期的に歯科健診を受けましょう！

新型コロナウイルスの影響で、歯科受診を控える人が多くなっています。その結果、知らない間にお口のトラブルを発症している可能性があります。自覚症状が無くても、半年に1度はかかりつけ歯科医院を受診しましょう。



いつもポカンと口が開いていると、口周りの筋肉が自然に衰えてきます。その結果、出っ歯になったり、歯並びが崩れてしまう恐れがあります。お口の筋力低下が気になる方は、かかりつけ歯科医院でご相談下さい。