

# しあわせはこぶ クローバー通信

TL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

## 鼻呼吸と口呼吸のはなし

鼻から息を吸って、鼻から吐き出す「鼻呼吸」が本来の正しい呼吸法ですが、口から息を吸って、口から吐き出す「口呼吸」をする方が増えています。「口呼吸」は悪習癖です。普段の何気ない呼吸が、お口や全身に影響を与えている場合があります。正しい呼吸、できていますか？

### 口呼吸のセルフチェック

- 気が付くといつも口が開いている
- 鼻が詰まりやすい
- 口が乾きやすい
- 口を閉じると苦しく感じる
- 風邪をひきやすい
- 朝起きた時、喉が痛い
- 口臭が気になる
- 無意識のうちに口がぽかんとあいている
- 口内炎ができやすい
- 歯並びが悪い
- ご飯を食べる時クチャクチャと音を立てる
- 唇がかさかさに乾燥する
- 朝起きた時、のどが痛い
- 口下の梅干し状のシワ
- 早食い
- いびきをかく



3 つ以上当てはまるものが  
あれば口呼吸の可能性大!

### 口呼吸のデメリット

#### ●むし歯・歯周病になりやすい●

口呼吸をするとお口の中が乾き十分な唾液の量が得られません。唾液は歯に対して常にミネラルを供給し、歯の表面を修復する再石灰化を促します。歯が乾燥し、唾液も少ないとすぐにムシ歯になってしまいます。

また、歯ぐきも乾燥します。唾液には殺菌作用の働きもあり、口呼吸によって歯ぐきが乾燥すると唾液のバリアー機能がなくなるため歯ぐきが赤く腫れ、歯肉炎・歯周病も進みやすくなります。



#### ●着色しやすくなる●

口呼吸で歯の表面が乾き、唾液の量も少ないと、汚れがこびりつき茶色く着色しやすくなります。

#### ●口臭が強くなる●

口臭の原因は細菌です。口呼吸によって唾液量が減ると細菌の量が増えて口臭が強くなります。

#### ●歯並び・顔つきにも影響●

唇・舌・口の周りの筋肉の力のバランスが乱れ、前歯が出っ歯になったり、上唇がめくれてポーっとした表情になりやすくなります。

#### ●病気・アレルギーになりやすくなる●

病気の原因となるウイルスをたくさん含んだ外気が喉の粘膜に直撃することになります。口からウイルスが入り放題な状態になり、風邪をひきやすく、免疫力も低下してしまいます。慢性的なアレルギー体質にもなりやすいです。



### 鼻呼吸のメリット



鼻呼吸の最大の利点は、鼻の粘膜・鼻毛・繊毛により、ウイルスや細菌が体内に入るのを防いでくれることです。空気が鼻を通過すると加湿され、加温効果もあるので空気が喉の奥に行くと体温と同じ 36℃くらいまで温められ、ウイルスや細菌が生きる力が低下します。風邪をひきにくくなり、免疫力アップにもつながります。



いびき対策にもなるので、睡眠の質も上がります。口元・顔の筋肉も鍛えられ、小顔効果も。

歯科の観点からは、唾液がお口全体に行き渡り、歯・歯ぐき・粘膜の乾燥を防ぎます。

お子様だけでなく、大人の方も鼻呼吸を心掛けましょう。

# ハロウィン簡単レシピ

10月といえばハロウィン！！

仮装をしたりパーティーをしたり、楽しいイベントの一つですね♪

そこで今回はハロウィンの簡単レシピをご紹介します。



## ★ウインナーミイラ

### 材料(5本分)

- ・ウインナー(ホットドック用) 5本
- ・うどん 1玉
- ・お湯(茹で用) 1000ml
- ・サラダ油(天板に塗る用) 大さじ1

### トッピング

- ・スライスチーズ(溶けないタイプ) 適量
- ・のり 適量
- ・ベビーリーフ 15g
- ・ケチャップ 大さじ2

### 手順

準備・のりとスライスチーズは目の形に切っておきます。

①うどんをパッケージの表記時間通り茹で、水気を切ってバットに広げておきます。

②ウインナーに①を巻き付けます。

③天板にアルミホイルを敷き、サラダ油をキッチンペーパーで薄く塗り、②を並べます。アルミホイルでウインナーの持ち手をおおい、オーブントースターでウインナーに火が通るまで10分程度様子をみながら加熱します。

④スライスチーズとのりを飾ります。

⑤お皿に盛りつけ、ベビーリーフとケチャップを添えて完成！



## ★おばけおにぎり

### 材料(1人前)

- ・ごはん 200g
- ・のり(10cm×9cm) 4枚
- ・大葉 2枚
- ・梅干し 1個
- ・明太子 40g

### トッピング

- ・スライスチーズ 1/2枚
- ・のり(目用) 適量

### 手順

準備・大葉は軸を切り落としておきます。トッピング用ののりは目の形に切り抜いておきます。

① ラップの上のにりを1枚のせ、ごはんの半量をのせたら、ラップで包み丸く形を整えます。一旦ラップを開き、もう1枚のりをのせたら、おにぎりを裏返してラップで包んで形を整えます。同様にもう一つ作ります。

②5分程度置いてのりがなじんだら、水に濡らした包丁で真ん中より少し下のところに切り込みを入れます。

③切れ目を開いて、大葉と梅干し、明太子をそれぞれ挟みます。

④スライスチーズは目の形に丸く型抜きます。

⑤④とのりで目をつけて完成！



TRICK or TREAT★

