

## 歯科医師会からのメッセージ

### 口呼吸と鼻呼吸

「あなたはどこから食べ物を体に入れていますか？」の問いに対してほとんどの方が「口からです」とお答えになるでしょう。では「あなたはどこから空気を体に入れていますか？」の問いに対して「口を閉じて鼻から入れています」とお答えになる方は少ないのではないのでしょうか。「エ～ 口で呼吸したらダメなの～」という声が聞こえてきそうですが・・・・・・・・

口呼吸をすると、のどの奥が乾燥し、扁桃リンパ組織の細菌感染等が起こり易くなります。この扁桃リンパ組織は病原体などに対する免疫の獲得や、免疫防御機構を持つ重要な組織です。つまり扁桃リンパ組織の細菌感染は様々な病気の原因になります。

もう一つ大切な事があります。口を閉じた時の舌の位置です。正常な状態では舌は上アゴにぴったり付いています。テレビを見ている時にポカンと口を開けている子供さんなどでは舌の位置が下がって上アゴに付かず下の歯の裏側に触れている状態です。この状態が乳歯から永久歯に生え換わる時期まで続いていると上アゴの発育が悪くなり歯列不正を起こしやすくなります。

また上記の事項の補助的方法として内科医の今井一彰先生が提唱されています「あいうべ体操」があります。これはその言葉通り「あ～い～う～べ～」と大きく口を動かすものです。1セット4秒前後のゆっくりした動作で1日30セット（3分間）を目標にスタートしてみてください。

口呼吸と関連性のある病気、症状として以下のものがあります。

1. アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
2. 膠原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン症候群）
3. うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
4. 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
5. 歯科口腔疾患（歯周病、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
6. その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）

「口を閉じれば病気にならない」今井一彰（内科医）著 より  
**鼻呼吸とあいうべ体操で薬いらずの健康体を目指しましょう！**