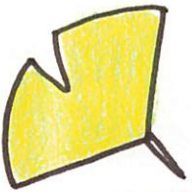


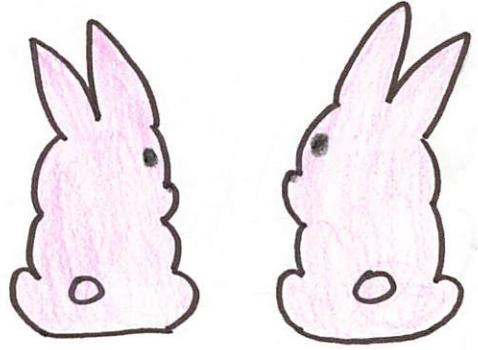


とむ歯科



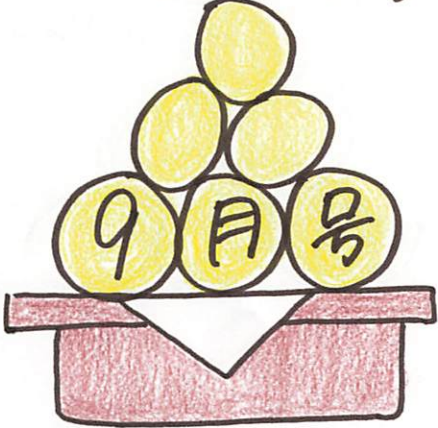
みなさんこんにちは。衛生士 山岸です。

今日は「口呼吸」についてです。



デメリット

- ・歯並びが悪くなる (出っ歯になる)
- ・成長期の子どもの上顎の成長に影響を与える
- ・むし歯・歯周病・口臭の原因になる (お口が乾燥し、唾液が少なくなるため)
- ・顔の老化を促進する (筋肉がゆるむため)
- ・風邪をひきやすくなる
- ・集中力・体力の低下、疲れやすくなる

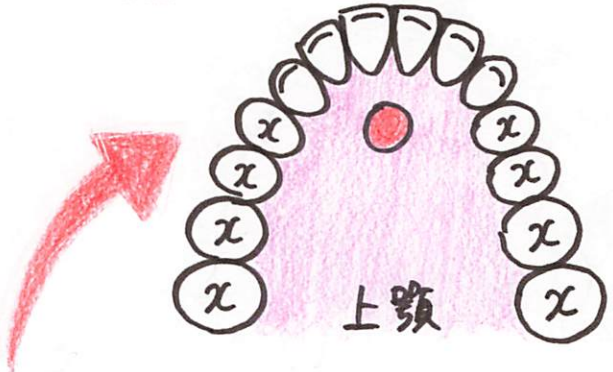


原因

- ・鼻炎など、鼻から息をしやすい
- ・口の周りの筋肉が足りない
- ・歯並びが悪い

治し方

- ・鼻呼吸を意識する
- ・口の周りのトレーニングをする
- ・口にテープを貼る
- ・舌をスロットに置く
- ・耳鼻科・歯科を受診する
- ・矯正治療を受ける



お口で呼吸をすると様々な悪影響が出てきます。お口で呼吸だけでなく、全身にも影響を及ぼす可能性があるため、なるべく鼻呼吸を意識的に行うようにしましょう。該当する方には詳しい治し方等、お声かけさせていただきます😊