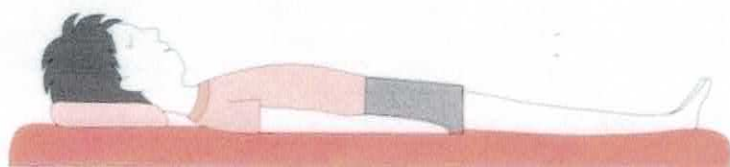


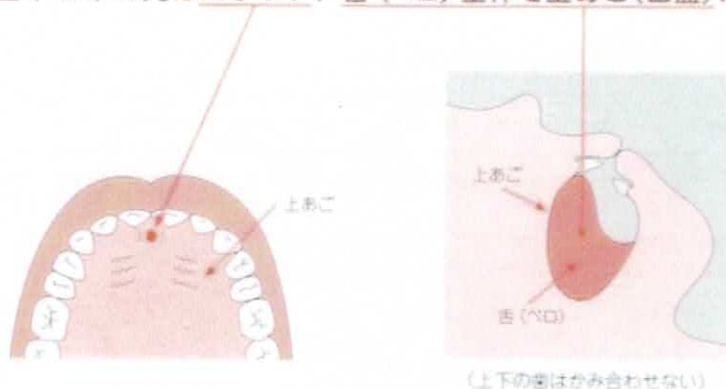
口を閉じてあお向けで寝ましょう

◆あお向けになる。



◆口をとじる(上下のくちびるをくっつける)。

◆舌(ペロ)の先はスポット、舌(ペロ)全体を上あご(口蓋)につける。



口テープはまず起きている時からやりましょう。

テープの種類、貼り方は自由に工夫してください。

鼻呼吸が出来ると、お口も乾燥せず風邪も引きにくくなります。

まず、チャレンジして相談してください。



「口テープ」のやり方

寝るときに、口を閉じて、サージカルテープ(医療用のテープ)を、鼻の下から下唇の下にかけて軽く貼る。

口呼吸になりやすい悪い習慣

口呼吸を始めるきっかけは、たくさんあります。主なものを取り上げてみました。

よくかまない

現代の子供たちは、かたい物を食べることがへって、よくかまなくなり、舌も使わなくなりました。その影響で、舌や口の周囲の筋肉が衰え、口を閉じることが難しくなったのです。



ため息・喫煙

ストレスや過労などから、ため息をつく大人もふえています。このため息を頻繁にしていると、舌の位置が下がり、口が開くクセがつくようになります。タバコも口で吸って口で吐く、長いため息と同じです。

うつぶせ寝・ほお杖

睡眠時のうつぶせ寝や横向き寝は、口呼吸を引き起こしやすくなります。顔の形や筋肉のバランスをくずし、口を開けやすくなるからです。ほお杖も同様です。

よく話す・歌う・吹奏楽

おしゃべりの好きな人は、夢中になってしゃべっていると、口だけで呼吸することになります。アナウンサーや司会業、歌手、カラオケの好きな人、吹奏楽者なども、常に口で呼吸しますから、できるだけ口を閉じる意識が必要です。



鼻づまり・鼻炎

アレルギー性鼻炎や花粉症、蓄膿症（慢性副鼻腔炎）などで、鼻がつまったり、鼻汁が出たりする子供がふえました。鼻が使えないので、どうしても口呼吸になりがちです。

口を閉じる意識の薄さ

以前は、口を開けている子供がいると、親や先生から「口を閉じなさい」と注意されました。しかし、今はそういう大人がへったうえに、アレルギーの子供たちがふえ、注意もしにくくなりました。また、自分で口を閉じようとする意識自体も薄くなったようです。

マスクの不用意な着用

冬や、花粉の時期は、マスクを着用する人がふえます。この際、マスクの繊維が空気の通りを遮るので、鼻だけでは呼吸が苦しくなり、口を開いて呼吸することになります。



激しいスポーツ・太極拳・妊娠時の呼吸法

陸上競技や水泳、球技などの激しいスポーツの際は、鼻呼吸だけでは苦しいので、口を開けて呼吸します。太極拳・妊娠時の呼吸法も、息を口から吐くのが基本。いずれも、ふだんの生活で口呼吸になるリスクがあります。

いずれも、ふだんから口を閉じる意識を持つことが大切です。口の体操「あいうべ」を行うことで、それも簡単に実現できます。

口呼吸によって起こる可能性のある主な病気

1

歯や口の病気

歯周病、虫歯、ドライマウス、口臭、口内炎、口唇ヘルペス、顎関節症など

2

消化器の病気

胃炎、便秘、下痢、過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎、クローン病、痔など

3

精神の病気

うつ病、うつ症状、パニック障害、全身倦怠など

4

呼吸器の病気

カゼ、インフルエンザ、肺炎（誤嚥性肺炎）、気管支炎、上咽頭炎、蓄膿症（慢性副鼻腔炎）など

5

アレルギー

アトピー性皮膚炎、ぜんそく、花粉症、鼻炎、鼻づまりなど

6

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など

7

その他の病気

高血圧、腎臓病、睡眠時無呼吸症、イビキ、尋常性乾癬、掌蹠膿疱症、頭痛、肩こり、腰痛、パーキンソン病、化学物質過敏症など



口呼吸によって起こるそのほかの弊害

- 顔や体のゆがみ
- 歯並びの乱れ、口元の変形
- 体の冷え・機能低下
- 浅く速い呼吸
- 学力・運動能力の低下



出っ歯



唇の荒れ



二重あご



無気力