



# YABE 歯医者 の Care NEWS

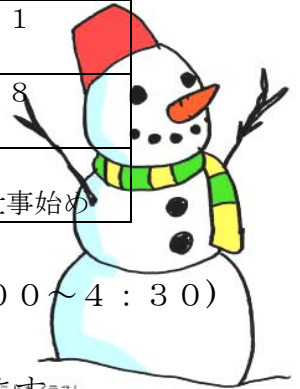
\*\*\* 12月の予定表\*\*\*

日	月	火	水	木	金	土
1 日曜日	2	3	4 午後休診	5	6	7
8 日曜日	9	10	11 午後休診	12	13	14
15 日曜日	16 体育の日	17	18 1日休診	19	20	21
22 日曜日	23 天皇 誕生日	24	25 午後休診	26	27	28
29 日曜日	30 正月休み	31 正月休み	1 元旦	2 正月休み	3 正月休み	4 仕事始め

\* 診療受付時間 午前 8:50~12:15  
午後 2:00~5:30(土曜 2:00~4:30)

\* 日曜・祭日 水曜日午後 は休診させていただきます。

\* 4日(水) 25日(水)は特別養護老人施設に往診に行きます。



\*バックナンバーご希望の方はホームページまで… <http://www.dentalyabe.com/>

## 口を病の入り口にさせないために (オーラルケアの基本は、口唇閉鎖)

- 口腔ケアは、健康の基本ですが、口腔内環境を悪化させるものに口呼吸という悪習癖があります。
- 口呼吸は、歯周病の増悪、思考の沈着促進、口腔乾燥を促進して顎顔面の成長にも悪影響を与えることが分かっていますが、その弊害がまだ一般的には広く認知されていません。
- 口呼吸とは、  
本来吸う空気も吐く空気も、ともに鼻から行なわれるべき安静時の呼吸が、どちらかでも慢性的に口で営まれる状態のことです。  
本来、食事は口から、呼吸は鼻から吸って鼻から出すのが基本です。口呼吸の自覚症状としては、口唇乾燥、口臭、口内不快感、舌痛などがあり、他覚所見としては、口唇乾燥、口蓋側歯肉の提状隆起、歯列不正、口腔乾燥などがあります。
- 鼻呼吸の大切な役割として次のようなことが挙げられます。
  1. ゴミや塵、アレルギーなどの除去、濾過
  2. 加温、加湿など外気の調節、調整
  3. 気道抵抗の確保
  4. 細菌やウイルスの不活化
  5. 呼気中の水分調整
- 鼻呼吸も口呼吸もどちらでも呼吸が出来るから、同じことだと思われるでしょうが、口腔内を乾燥させ、歯垢、歯石の沈着を促進し、歯肉炎を悪化させ口腔内に微小炎症を生じさせる口呼吸と、ヒト誕生以来 200 種を超えるとされる風邪ウイルスなどに対抗して、外気の加温、加湿にも優れる鼻呼吸のどちらが普段の呼吸経路として優れているか、自明のことでしょう。



その口呼吸が近年学童を中心に若年層に非常に増えてきています。ある統計によると自己申告で2~3割、専門家の診察では、その2倍の半数程度に達すると言われています。