

口呼吸して
いませんか？

「あいうべ体操」で 鼻呼吸の習慣化



十勝歯科医師会
理事
増地裕幸医師

口腔の健康は、体全体の健康維持につながります。むし歯や歯周病など歯科に関するだけでなく、口腔全体の働きも意識することで、より健康に生活することにつながります。十勝歯科医師会（小林靖会長）理事の増地裕幸医師に「お口の健口づくり」についてお聞きしました。

口呼吸は味覚の低下、 口腔内感染も

◎口で呼吸することは？

増地：私たちの呼吸には、鼻呼吸と口呼吸の2通りがあります。鼻呼吸は、鼻の粘膜で空気中の異物をフィルターにかけ、清浄な空気を保ちながら、乾いて冷たい空気を保

湿保温されて気管に送ります。また、はき出すときには、体の水分と熱を出さないように調節しています。一方で、口呼吸はフィルターがないので、寒気はそのまま入りますが、異物をそのまま取り込み、体を冷やして、負担を強いると言われています。口腔内の唾液は蒸発して口腔乾燥を引き起こし、味覚の低下や唾液の持つ口の中の洗浄、抗菌作用が弱まり、細菌増殖による口腔内感染とともに、インフルエンザの罹患（りかん）にも関係するとされています。

筋力低下で舌とあごが 下がりやすく

◎口呼吸が習慣化する原因は？

増地：リラックスした状態で舌先は、今どこを触っていますか？①上

あごの天井の部分②上の前歯の裏側③下の前歯の裏側。鼻の通り道に問題がある場合の口呼吸を除き、どうしても口で呼吸することが習慣となるのでしょうか？カギは舌の位置にあります。舌の筋力が低下して

くると舌の位置は下がり（低位舌）、下あごも下がり唇が開きやすくなります。そうなる、呼吸方法としては楽な口呼吸が習慣となってしまう。逆に舌の筋力が適正ならば、舌は上あごの天井にくっついていきます。この位置が正常で鼻呼吸習慣の必須事項です。

「あいうべ体操」で 体の健康づくりが目標

◎舌の筋力をどうすれば
適正化できますか？

増地：舌を上あごの天井に着ける

ための体操が「あいうべ体操」です。福岡県の内科医、今井一彰医師が日本各地で提唱している体操で、目標は健康な体づくりのための正しい鼻呼吸の習慣化。ゆっくりと大げさに「あーいーうーべー」の4つの言葉を1日合計30セット（回）行うことを目指しましょう。小分けして行うのがお薦めです。十勝歯科医師会は、地域の方々に「あいうべ体操」の普及を推進しています。良い呼吸のための口の環境づくりです。

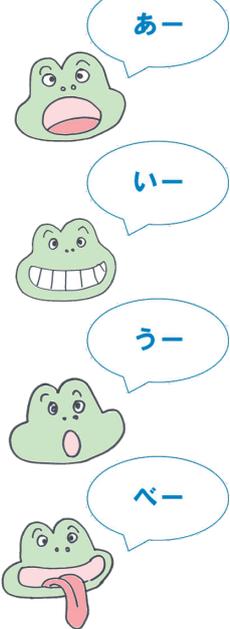
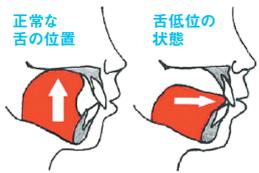
口の役割は、咀嚼（そしゃく）、嚥下（えんげ）、味覚、発語をして呼吸など生きていくことを支える重要な働きをしています。お口の健口が全身の健康や生活の質に大きく関与しています。口の筋力低下や乾燥は、むせや飲み込み障害、誤嚥（ごえん）性肺炎などを引き起こす、高齢の方にとって大きな問題。子供の口呼吸習慣は、歯並びの不正の誘因となり、健康な体づくりにとってもベストではありません。健口づくり、そして鼻呼吸習慣を考えてみましょう。

十勝歯科 医師会

あいうべ 体操

「あいうべ体操」実践法

「あ」で口を大きく開けて、「い」で口を大きく横に広げ、「う」で口を強く前に突き出し、最後に「べ」で舌を思い切り前に伸ばします。あごが痛む場合、「あ」は割愛してもOK。1日に30セットを続けるようにしてください。



療養中で歯科に通院できない方の地域の窓口が 「在宅歯科医療連携室」です。

自宅・施設・病院にいて通院が難しい方でお口の問題で困ったことがありましたら、担当歯科衛生士が電話で相談を受け、無料でお宅に伺いお話をお聞きます。
(例：歯が痛い、入れ歯が合わない、飲み込みが悪いなど)
その後、必要に応じて訪問診療のできる歯科医師を紹介いたします。

在宅で歯科診療が
受けられるご相談
お受けします！



お問い合わせ

十勝歯科医師会館内
「在宅歯科医療連携室」

〒080-0807 帯広市東7条南9丁目15-3

TEL 0155-25-2172

FAX 0155-22-8024 <http://www.octv.ne.jp/~tda118/>