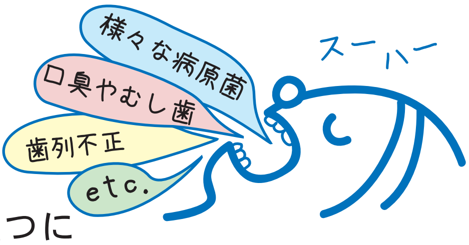
寝ている間に、口が開いていませんか？


様々な病原菌
口臭やむし歯
歯列不正
etc.
スーハー

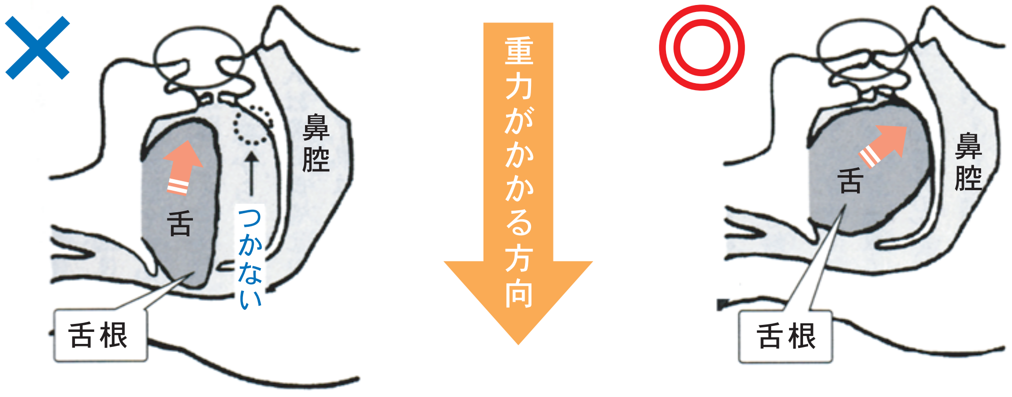
顔には表情筋という筋肉が数多くあり、その中のひとつに口の周りを取り囲むような形で『口輪筋』という筋肉があります。口輪筋の発達不全や老化によって口を閉じる口唇閉鎖力が低くなり、寝ている間に口を閉じられない方が多くいます。口唇閉鎖力が低いと昼間は意識して口を閉じることができても、寝ている間に口が開いてしまいます。口が開いていると本来は鼻で呼吸している状態(鼻呼吸)から口で呼吸するようになり(口呼吸)、身体に様々な健康を損なう問題が起こります。

口唇閉鎖力が低い ⇒　寝ている間に口が開いている　⇒ **口呼吸**

口呼吸のおそろしさ

舌根が沈下して気道をふさぐ → **無呼吸**

※舌根＝舌の付け根部分



口の中が乾く → **むし歯**
歯周病
口内炎
口臭
歯列不正

粘膜が傷つきやすくなる。
だ液の殺菌、洗浄、消毒作用が発揮されなくなる。

のど(扁桃)の慢性的な炎症 → **風邪を引きやすい**
皮膚疾患
掌せきのうほう性
アトピー性皮膚炎

免疫を司る扁桃が正常に働かなくなる。

うつぶせ寝や横向き寝の人は口輪筋が弱く、気道を確保するためにこの姿勢で寝る傾向があります。健康のために一度測定することをおすすめします。

口唇閉鎖力は機械で測定することができます。口輪筋をきたえるための器具を使った効果的なトレーニングもあります。気になる方はスタッフにお声かけ下さい。