



今年も残すところあと一カ月をきりました。

年賀状の準備や大掃除など・・・一年で一番忙しい時期ではないでしょうか？ インフルエンザが流行る時期でもあるので、健やかに新年を迎えるために気の抜けない月でもありますね。

口呼吸やめて鼻呼吸に・・・

人間の生命を司る無意識の身体的活動として最重要ともいわれる呼吸。

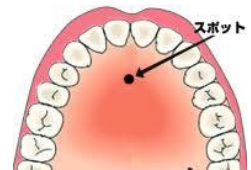
人は一分間に 20 回、一日 28800 回もの呼吸を繰り返しています。約 8 割の方が口呼吸だといわれていますが、鼻呼吸に切り替えることで、ご自身の体調に変化を与えます。

では、なぜ鼻呼吸がよいのか・・・

- ★ 鼻毛や粘膜の働きで、大気中に含まれる有害物質やウイルスの侵入を防ぐ → 除菌フィルター効果
- ★ 外気が 0℃でも、肺に達するまでに 36℃まで加温される → 温度調節効果
口呼吸とちがって冷気を直接取り込まないので、肺が冷えたり免疫機能が低下しない
- ★ 乾燥した吸気は 95%にまで加温されて肺に送られる → 加湿器効果

鼻呼吸に切り替えるためのポイントは、舌の位置

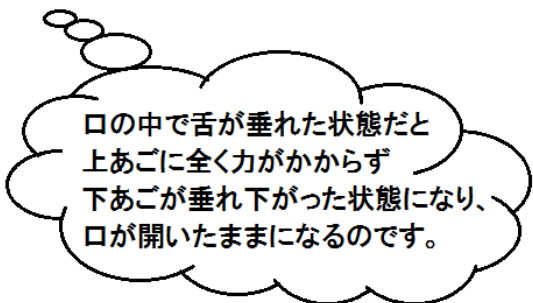
口を閉じている時の正しい下の位置は、舌先が上顎に張り付いている状態で前歯の裏に触れず、手前の歯茎に付いていること（＝スポットポジション）



舌を正しい位置に導く方法として、効果的で続けやすいのが「あいうべ体操」だと思います。

病の入り口である「口」に着目し、「あいうべ体操」を実施する学校や職場も年々増加しています。

- 口を大きく「あ～ い～ う～ べ～」と動かす
- できるだけ大きさに・・・ 声は少しでOK
- 1回4秒前後のゆっくりとした動きで・・・
- 1日30回(3分)を目標にスタート



口中で舌が垂れた状態だと上あごに全く力がかからず下あごが垂れ下がった状態になり、口が開いたままになるのです。

やり終えた後、顔がほんのり暖かく、舌先がスポットについていることが実感できますよ！(^ ^)!



治療を中断してしまうと・・・



歯が痛くなって歯科医院に通い始めたものの、予約の都合が合わないから・・・、痛みが治まってきたから・・・などの理由で治療を中断してしまった経験はございませんか？

日常生活には差し支えないから今すぐじゃなくても・・・と先延ばしにしていると、痛かった頃の「治そう！」というモチベーションも低下していきます。

治療を中断するという事は良くない状態のまま放置しているわけですから、お口の中では様々な弊害が生じます。最悪、抜歯になることもあり得るのです。

歯の治療中断で起こるトラブル

応急処置での放置!!

一時的に症状は改善されます。しかし根本的な治療をした訳ではないので、原因となっている汚れや細菌などの塊は歯茎の内部にそのままになっており、再び急な痛みが出た時は前よりももっと腫れていることもあります。

応急処置の繰り返しは、状態をどんどん悪化させるばかりです。

仮歯・仮のフタのまま放置!!

これも一時的には見た目や機能は改善します。しかし、素材的に長期間の使用に耐えることはできません。仮歯は時間の経過とともにどんどんすり減っていきます。

型を取った後の歯は、口の中で少しずつ移動することもあるので、被せ物を取り付けるまでの時間はあまり開かない方がよいのです。

型取り後、1～3ヶ月も経過してしまうと被せ物の適合性がずれたり、ご自身の歯が欠けてしまうリスクも出てくるので最悪、作り直しになることもあります。

危険度 MAX 

歯の神経をとったまま放置!!

神経を取り除いた歯の内部はとても抵抗性が弱く、汚染された神経管も緻密な構造なので洗浄してお薬交換するという作業は何回も行わなければなりません。

薬が効くように数日間は期間を置きますが、中断してしまうと細菌が増えて病状が悪化します。

1ヶ月ほどの放置でも、歯の寿命を一気に縮めてしまいます。

神経自体はほとんどないので痛みはそれほど感じませんが、実は神経管の中は細菌でどんどん汚染されているのです。そうすると、体調が悪い時や体の抵抗力が落ちた時に一気に痛みが襲ってきて、大変な目に合うのです。

また、神経を取った歯はもろくなっているので最悪の場合、歯が割れて抜歯になることもあるのです。



歯科治療はどうしても時間がかかるものです。
しかし、中断すれば最初からやり直しとなる場合もありますし、より治療期間を長引かせることになるので、治療費も余計にかかってしまいます。
さらに、歯への負担も大きくなります。

担当 : こんどう

はま歯科医院

〒501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2

tel&fax 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

ホームページ <http://www.ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30～13:00 15:00～18:30

土曜日 9:30～13:00 14:30～17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日