



DHコラム

花粉と口呼吸

花粉症と口呼吸は密接な関係があります。

「なぜ、花粉症で口呼吸になりやすい？」

- ・鼻づまりで鼻呼吸ができない
- ・無意識に口で呼吸お癖がつく

「口呼吸のデメリット」

- ・のどが乾燥しやすく、口炎、痛み、感染症の原因に...
- ・睡眠の質低下、いびき、口臭
- ・子どもだと歯並びや顎の発達に影響することも...

対策

① 鼻づまり対策

- ・抗ヒスタミン薬、点鼻、鼻洗浄
- ・就寝前に蒸しタオルで鼻を温める

② 口呼吸を防ぐ工夫

- ・寝るときに口閉じテープを貼る
- ・加湿器で湿度40~60%を保つ
- ・舌を上あごにつける意識(舌トレ)

矯正と花粉症は関係ある？

鼻づまり・口呼吸が歯並びに与える影響

花粉症
鼻づまり

口呼吸が
習慣化

歯並びに
悪影響



お口のトラブル



歯並びの乱れ



虫歯リスク↑



口の乾燥



口臭

予防のポイント



花粉症の治療



鼻呼吸を意識



定期検診

TCH: 上下の歯が持続的に接触している癖

nico
抜料



TCHを長期化すると、筋肉の疲労感や顎関節症への負担も増え、さまざまな症状を引き起こす要因になります。TCHと似た癖に「ブラキシズム」があります。ブラキシズムは「歯ぎしり」「食いしばり」のことです。

TCHを自覚している方はほとんどいません。顎がたるい。夕方になると顔周りに疲れを感じる方は、歯科医院にご相談ください。一緒に口元の健康を守っていきましょう!!

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 11:15~ 15:15	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 11:30~ 14:30	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 11:15~ 15:00	4	5	6
7	8	9	10	11	12 11:00~ 16:00	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 11:30~ 19:30	24	25	26	27
28	29	30				