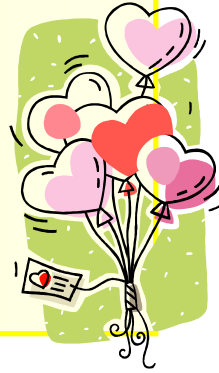


たるみ歯科通信

2011年 2月号 NO.2

皆さん、こんにちは。歯科衛生士の鈴木です。
相変わらず寒い日が続いていますが、風邪などひいていませんか？
今年も、アツという間に一ヶ月が過ぎてしまいましたね…。

2月は節分やバレンタインなどイベントが盛りだくさん
甘い物がまわりにあふれているので、ついつい手が伸びて
しまいがちですが、だらだら食べてしまうとムシ歯がで
やすくなりますのでご用心を。
食べる量や時間を決め、歯磨きも忘れないようにしましょう！



ポカン口って、なに？

今回は、最近はやりのポカン口（ポカンぐち＝お口がポカンと開いたままになっ
ている）についてお話したいと思います。

お口だけでずっと呼吸していると、次のような影響が
出ることがあります。（…もちろん程度にもよりますが。）

1. ムシ歯・歯周病のリスクが上がる。
2. 口臭がしやすくなる。
3. 歯並びが乱れることがある。



ポカン口

口呼吸ではお口の中が乾燥して唾液が減ってしまうため、ムシ歯や歯周病のリス
クが上がります。さらにお口がポカンのままだと、出っ歯気
味の歯並びになることがあります。

おうちで出来る対策としては次のとおりです。

1. お口が開いていたら時々指摘して、お口を閉じるように意識してもらおう。
2. 食事時の姿勢を良くして、お口を閉じてよく咬んで食べて、しっかり飲み込む
ようにする。
3. 指しゃぶりなどの悪い癖をなくす。

ポカン口を予防・矯正するグッズもいくつかありますので、ご興味のある方はご
相談ください。

症状がひどくない場合は、多くは年を取ると自然に改善しますし、もちろんポカ
ン口のままでも、問題が生じない場合もあります。

鼻炎気味の方はどうしても口呼吸になりがちなので、あまりにもひどい場合は耳
鼻科の先生にもご相談ください。

2月の予定

- ◇ 今月の矯正診療日は、10日（木）の午後です。
- ◇ 26日（土）に、当院キッズクラブ会員様向けに
『春もムシバゼロ大作戦（春よこい祭り）』
を開催します。どうぞご期待ください！

