

えむぞうくん

こういくへん
— 口育編 —

お口がぽかんってしてるぞう!

お口がぽかんと開いたままの人いませんか?
そんな人は口呼吸になっているかも! 鼻呼吸は
健康のためにも顎を正しく成長させるためにも
重要なんです!!

作・画/あさみさとる
監 修/鈴木丈夫(歯学博士)



●口呼吸になると……



- 免疫の崩壊
→ 人体の空気清浄機 + 加湿器といわれる鼻が使われないとウイルス性疾患にかかりやすい
- 唾液が少なくなる
→ 虫歯や歯周病になりやすい
→ 口臭が強くなる
- 顎顔面の異常成長
(アデノイド顔貌に代表される)
→ 顎が小さくなり歯並びが悪くなる
→ 気道が狭くなると
①無呼吸症候群になる
②酸素が全身に行き渡らなくなり、
身体の発育障害、学習・集中力・
運動能力の低下などにつながる

