

先生もスタッフも全員女性です。

だから安心！だからやさしい！

ときざね矯正歯科 2012年冬号



Present for You

〒565-0842 大阪府吹田市千里山東 1-16-8

TEL06-6338-6712

<http://www.tokizane.com/>

携帯版ホームページ



QRコード未対応携帯の方は
URLを直接ご入力下さい。

www.tokizane.com/_wp/

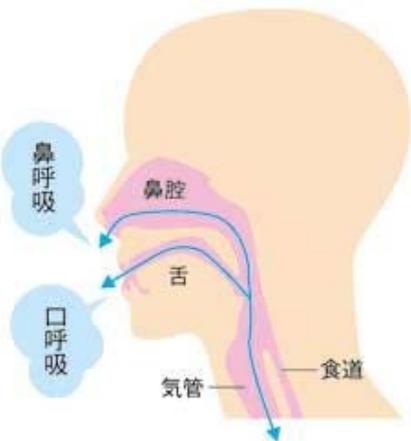
- ★ 予約や予約の変更が PC や携帯からできるようになりました。詳しくはお尋ねください。
- ★ スタッフブログがホームページや携帯サイトから見れます。よかったら見てくださいね。

お鼻で呼吸（いき）をしようね

鼻呼吸（びこきゅう）とは 鼻から息を吸ったり吐いたりすること。

鼻で呼吸をすると、鼻の粘膜や鼻毛を通過することで、細菌やウイルスなどの異物が **50-80%除去**されてきれいになります。冬場の冷たい空気でも **30度以上**に温められ、**湿度も90%程度**になり、人体にとってほぼ最適な状態になります。

人間にとって鼻はにおいをかぐだけでなく、気管や肺に対する空気の悪影響を最小限にとどめる機能を果たしています。**鼻呼吸は身体に優しい酸素を体内に取り込みやすくした呼吸法**です。



(図：さんようタウンナビ)



鼻呼吸すると…

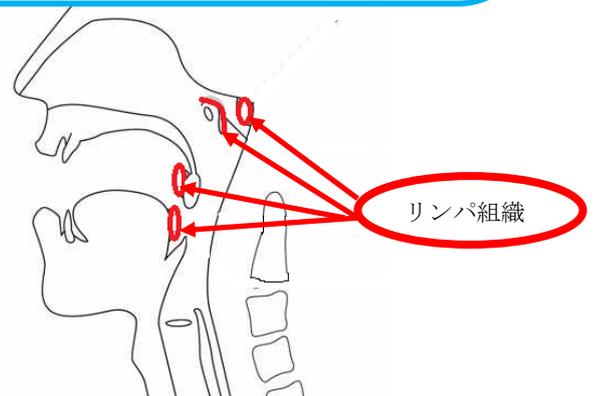
- * 風邪など病気を防ぐ
- * 免疫力アップ
- * 脳が活性化し、集中力アップ
- * 体に十分な酸素が入り、体力・運動能力アップ
- * 口臭・むし歯・歯周病予防
- * **歯ならびも良くなる！**
- * 顔がひきしまる

口呼吸（口で呼吸すること）では…

喉の奥のリンパ組織（扁桃：免疫防御の働き）を痛めます。

★下記の1つでも当てはまれば口呼吸の可能性大

- 1.朝起きると、のどがヒリヒリする
- 2.いびきをかいたり、歯ぎしりをする
- 3.いつも口を開けている



鼻呼吸に変える“あいうべ体操”

口の周りや舌を突き出す筋肉を鍛える「あいうべ体操」をすると、
口呼吸が鼻呼吸に変わります。また低位舌の改善も行えます。



(図：今井一彰先生より)

口を閉じて鼻で呼吸するためには、口の周りの筋肉と舌を突き出す筋肉を鍛える必要があります。「あいう」は口の周りの筋肉の、「べ」は舌を突き出す筋肉のトレーニングです。

あいうべ体操

- あ** 大きく開いて
- い** 横に大きく
- う** 口をすぼめて
- べ** ベロを突き出す

あいうべ～

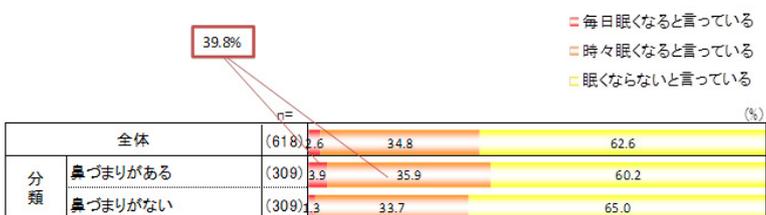
1セット：5秒
1日 30セット

顎が痛い人は『い、う』のみ

- あ～** *口を楕円形にして、のどの奥が見えるまで大きく開く
- い～** *前歯をむき出しにして、首の筋が浮き出るくらい口をグッと横に開いて
- う～** *口を閉じる筋肉の体操で、唇を尖らせて前に突き出して
- べ～** *舌の付け根が引っ張られるくらい、思い切り舌を前に突き出して

@あいうべ体操に加えて、眠るときに絆創膏やテープで口をふさぐと、鼻呼吸がしやすくなります。また、片側の歯だけで物をかむクセがある人は、左右の歯で同じようにかむように心がけましょう。さらに、ガムやグミをかんで、顎の筋肉を鍛えると効果が上がります

●[Q6] 昼間に眠くなると言っていますか？「毎日眠くなると言っている」「時々眠くなると言っている」など、昼間に眠気を訴える口ぼかんの子どもは 39.8%と4割近くに上りました。口呼吸により、睡眠時に十分に酸素が体内に供給されず、起きても、頭がすっきりしないことが原因の一つだと考えられます。



(子どもの睡眠力テストより
<http://breatheright.jp/press/20120711-2.html>)

鼻孔拡張テープ “ブリーズライト” がいいかも

●鼻孔拡大装置を鼻にはめる

鼻呼吸 への矯正は2週間から4週間で、効果は現れるということです。

また、この矯正を数時間おこなっただけで、矯正前と比べ、握力、背筋力などの体力や、計算力などの集中力が高まるという結果も報告されています。

■ブリーズライトのメカニズム



正常な状態では空気は自由に通過します。

鼻腔が閉塞。鼻がつまった状態！

鼻腔が閉塞すると、通気は制限され、鼻で呼吸するのが苦しくなります。

ブリーズライトを貼ると、プラスチックバーの反発力で、鼻孔（鼻腔の入口）をやさしく広げます。

■ブリーズライトの正しい貼り位置

悪い例

鼻骨の下を両側から指でつまんで、呼吸ができなくなるところが最適の位置です。



鼻づまりやいびきで困っているの方に

@コツは正しく貼る!(^^)!

運動選手に

ブリーズライトは、プラスチックバーの反発力を利用し、鼻に貼り付けることで鼻孔を拡げるテープ。ただぺたっと貼り付けるだけで鼻孔を拡げ、吸入効率を最大 3 割近く上げることができるそうです。1月に行われた箱根駅伝でも多くのランナーに使われたので、目にした人も多いかと。

勉強力アップ

そろばん教室の小・中学生 33 人を集めて暗算テストを行ったところ、ブリーズライトを正しい位置に貼った場合、何も貼らないでテストしたときよりも回答数・正解数が平均 10% 向上したとのこと。

酸素と脳の処理能力の関係についてはまだ詳しいことは分かっていないようなのですが、鼻孔を拡張することで酸素吸入の効率が上がり、集中力が増すことが期待できるかもしれません。日中に見てみましたが、なんだか頭がスッキリしました!(^^)!

矯正治療を 頑張られた方のお声をお聞きましょう。 2012年冬号



始める前：どきどきした。
矯正を終えて：ヤッター
(A.T君 8歳男の子) (治療期間 1年10か月)



お母様から：矯正治療をいやがらず、本人はよく頑張ったと思います。先生、スタッフの方々、色々ありがとうございました。

始める前：どきどきした。
矯正を終えて：きれいになってよかった。
(R.S君 9歳男の子) (治療期間 1年)



お母様から：予測以上に早くきれいな歯ならびを手に入れることができ、本人も私もとても喜んでいました。治療前はやんちゃな息子が、きちんとケア(歯みがきやフッ素 etc)できるか、不安もありましたが、本人の矯正に対する前向きな意志と取り組みで、スムーズに矯正生活を送ることが出来ました。また、ときざね先生やスタッフの指導と励ましのおかげで今日を迎えられたと、感謝しています。ありがとうございました。



始める前：正直 ダルーと思ってた。
矯正を終えて：歯ならびがきれいになって、すごく良かったと思います。
(K.Iちゃん 12歳女の子) (治療期間 4年)

お母様から：思ったより長くかかったような気がしますが、なんとか歯ならびが良くなって、良かったです。本人も歯みがき等、がんばりました。



始める前：期待と不安がありました。
矯正を終えて：無事に終わって、ホッとしました。
(D.H君様 17歳) (治療期間 2年6か月)

お母様から：本人が希望して始めた矯正治療だったので、最後まで頑張れたと思います。キレイな歯並びになって、笑顔に自信を持って欲しいですね。



ときざね矯正歯科
Tokizane orthodontics office