

# 「プレオルソ」®こども歯ならび矯正法

# News Letter

プレオルソを受講された先生方へ。



【こんにちは 大塚矯正歯科クリニックの大塚 淳です】

今日は、あいうべ体操の本のご紹介です。

## 口の体操あいうべ / 今井一彰著

皆さんは鼻呼吸ができていますか？私は目の前の話し相手が鼻呼吸をしているか口呼吸をしているかを観察することがあります。鼻呼吸ができないために起きやすい睡眠時無呼吸症候群を治療する矯正歯科医の職業柄なのでしょうが、口や舌の動きでそれが分かるのです。

今回紹介するのは、舌と口の周囲の筋肉を鍛えて自然に鼻呼吸ができるようにする「あいうべ体操」の効用と正しいやり方を解説しています。

著者はその考案者です。

口呼吸がダメで鼻呼吸がベターな理由を説明しましょう。

口呼吸は口の中の粘膜を乾燥させ、だ液による殺菌作用が落ちて風邪を引きやすくなります。冷たく乾いた空気を直接吸い込むため、インフルエンザにもかかりやすいのです。一方、鼻呼吸は菌やウイルスを取り込んだとしても鼻毛や鼻粘膜の表面の線毛などでとらえられ、体内に侵入するリスクが低いのです。著者は本書で「鼻は加温加湿機能付きの空気清浄機」と形容していますが、言い得て妙です。

鼻呼吸ができていのかどうかのセルフチェック方法があります。口を閉じた時の舌の位置を確かめてください。上あごに付いていればOKです。

呼吸ができています。舌あごに付いていれば口呼吸です。風船を膨らませ途中で止めることができますか。できない人は口呼吸の可能性ががあります。

「あいうべ体操」は「あー」と口を大きく開け、「いー」で横に広げ、「うー」ですぼめ、「べ」で思い切り伸ばします。1日30回、1カ月以上続けられれば少しずつ鼻呼吸ができるようになります。

いびきや歯ぎしり、睡眠時無呼吸症候群も改善されます。睡眠の質が上がれば、副交感神経が優位になり、血圧も下

ります。6、7歳ごろまでなら、歯並びの矯正につながる可能性もあるでしょう。

私は10年ほど前から患者さんにこの体操を推奨しています。舌裏の舌小帯というひだが生まれつき短く舌の動きが不完全な子どもがいます。以前は手術を勧めていたのですが、体操をすれば自然に伸びることが分かったので、一切やめました。

年を取れば、だ液の分泌量が減るため風邪を引きやすくなったり、口の周りの筋肉が衰え誤嚥性肺炎を招いたりします。お年寄りもぜひ実践してほしいと思います。

矯正歯科医がお話しできるのはこの辺りまででしょうか。本書にはリウマチ、クローン病、アトピー、うつ、パニック障害などさまざまな病気に効果があり、頬が引き締まり美容にも良いとも書かれています。しかし、その辺のところは専門外なので分かりません。

赤ちゃんが母乳を吸うことは人間にとって最初の舌と口のトレーニングだと言われています。赤ちゃんに負けないよう、訓練をしてみませんか。



このNews Letterは、私の知り合いの先生やセミナーを受講された先生を中心に送らせていただいております。

趣旨は私が日常臨床の中で「大塚式」こども歯ならび矯正法を実践していく中で気がついたこと、改善点、新しいアイデアなどをお伝えするためのメールです。

「プレオルソ」こども歯ならび矯正法 News Letter」をPDFにて配信させていただきます。不要の方や、アドレス変更ご希望の方は下記へお願いいたします。

<http://www.ooc.or.jp/preortho/newsletter/>

「プレオルソ」こども歯ならび矯正法 News Letter」

バックナンバーは、こちら

<http://www.ooc.or.jp/preortho/newsletter/backnumber/>

ご不明な点がございましたら下記までご連絡いただければと思います。

大塚矯正歯科クリニック

〒702-8056 岡山市南区築港新町 1-15-8

Phone : 086-264-0009 Fax : 086-264-0012

Eメール info@ooc.or.jp

★フェイスブック ツイッター

「大塚 淳」の実名で登録してます。

友達申請 / フォローをお待ちしております♪

★「いいね」 ボタンを押して頂ければ嬉しいですよ♪