

頭痛・耳鳴り・めまい・  
肩こり・眠りが浅い……

あなたの

# プチ不調の原因は 口呼吸かも!?

ちょっとした不調を感じたとき、あなたはいつもどうしていますか？

1.寝る 2.薬を飲む 3.やり過ごす 4.原因を探る

さて、どちらでしょうか。実はこれらの原因が“口呼吸”にあると知ったら、

あなたはどうしますか。根本を改善すれば、あなたの毎日

きっと変わります。日本有数の口腔ケアの専門家にお話を伺いました。

撮影/目黒智子 イラスト/ハンダタカコ 取材/井上真規子

口腔ケアから  
統合的な治療を行う  
日本有数の  
プロフェッショナルに聞く！



こはらざわともが  
小原澤友伸先生

口腔から始まる全身の健康を考えた統合的な治療を行う「のぶデンタルクリニック」理事長。「症状を根本から改善する」ことを軸に診療を行う。予防・矯正・歯周病・インプラント・審美のほか、統合診療に必要な最新の知識や技術をもったスタッフと最新機器をそろえた、日本でも有数の腕利きの歯科医。

なんとなくだるい<sup>①</sup>の正体は  
口呼吸による免疫力低下

頭痛、耳鳴り、めまい、肩こり、

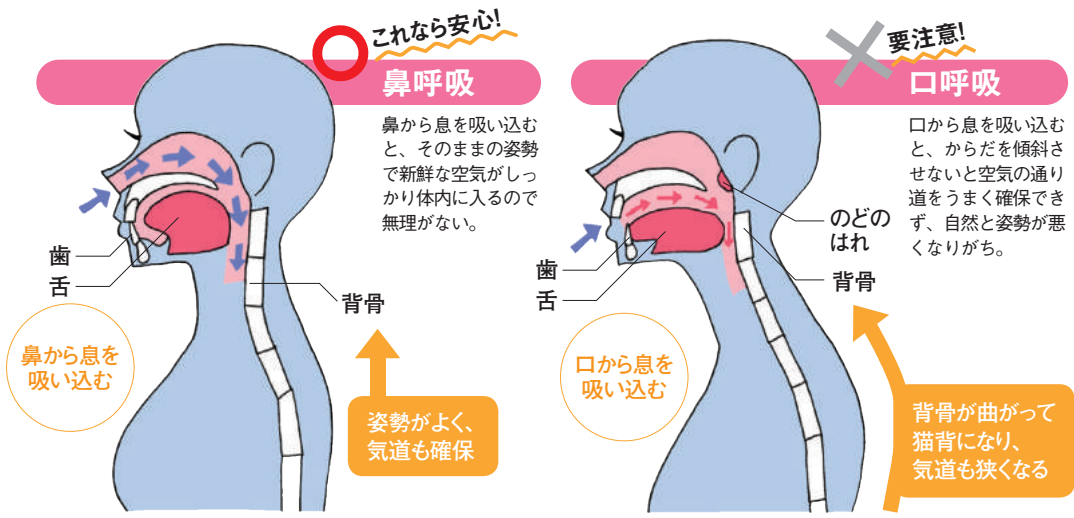
眠りが浅いなど、ちょっとした不調を感じるとき、あなたはどうしますか？「私は大丈夫」と思う方も、まずご自身の呼吸を感じてみましょう。1、2、3で息を吸って、吐いてみてください。呼吸をしているのは鼻ですか、口ですか？「口で呼吸している」と感じた方は要注意です。

実はこれらの不調の原因は、口呼吸による免疫力低下が引き起こしているものなのです。

口呼吸から始まる小さな不調は、そのまましておくとも味覚障害や睡眠無呼吸症候群のほか、花粉症やアトピー性皮膚炎をはじめとしたアレルギー疾患、糖尿病、高血圧、がんなど、重大な病気を引き起こす原因になるといわれています。ですから、「ちょっと変だな」と感じたら、からだが発するサインを見逃さず、

## 口呼吸チェックリスト

- 1 鼻から勢いよく息を吸うと音がする
- 2 鼻炎などで鼻がつまっている
- 3 いつも口の中が渴いている
- 4 朝起きるとのどがカラカラ
- 5 舌が上あごについていない



**これなら安心!**  
**鼻呼吸**

鼻から息を吸い込むと、そのままの姿勢で新鮮な空気がしっかり体内に入るので無理がない。

姿勢がよく、気道も確保

**要注意!**  
**口呼吸**

口から息を吸い込むと、からだを傾斜させないと空気の通り道をうまく確保できず、自然と姿勢が悪くなりがち。

背骨が曲がって猫背になり、気道も狭くなる

**空気の通り道がこんなにも違う!**  
**鼻呼吸と口呼吸**

先生にときめき世代の不調について伺ったところ、「加齢や生活習慣などによる口や舌の周りの筋肉の衰えから首が前へ出てしまい、口呼吸になります。すると、あごが自然と前に突き出て、猫背になってしまいますよね。約5キロの重い頭が背骨の上から前方に落ちているわけですから、常に首や肩の筋肉は緊張してしまいます。当然、頭痛や肩こりなどの不調が生じますし、ここを変えないと負担は消えません」。

**連鎖的に広がる不調には ヨガ・座禅・瞑想もおすすめ**

「以前、息子が口呼吸や猫背、運動不足からくるあごや肩首周辺の激痛に悩まされ、救急車で3度も運ばれたんです。もちろんあらゆる検査を受けたのですが、原因はわかりませんでした。結局、私自身で解決するしかない」と国内外の多くの学会に参加し、ついにかみ合わせに問題があることを突き止めたのです」

ケアを始めることが肝心です。今回お話を伺った小原澤友伸先生は、口腔ケアを入り口に全身の健康を考え、統合的治療を行う、日本でも有数の歯科医。先生がこだわっているのは、「病状の根本から改善すること」。先生が道を極めるきっかけとなったのは、なんと息子さんの小さな不調から始まった原因不明の病でした。

また、先生はストレス緩和や睡眠の質を改善するサプリメントも開発しているので、多方面からアプローチも可能です。大病の原因にもなりかねない小さな不調。からだの危険信号を感じたら、まずは呼吸チェックから始めさせてみませんか。

先生のクリニックで受けられる「咬合診断」という方法もあります。人間のあごを多方面から瞬時かつ立体的に計測し、正確な数字で診断。その方の不調を改善する最も適したかみ合わせを導き出すことができます。その結果を受けて悩み・希望・予算などを含めたカウンセリングを行い、最適な治療法を受けられるそうです。

こうした不調によるストレスは、歯ぎしりやくいしばりを引き起こし、顎(がく)関節症やめまい、耳鳴りを引き起こすそう。くいしばりによって強い力が歯に長時間かかれば、歯に細かいひびが入り、虫歯の原因にも。圧力で歯にぐらつきが起これば歯周病のリスクも増え……と、口呼吸が原因で生まれるリスクはドミノ倒しのように広がってしまいます。不調の連鎖を止めるために、「ゆったりとした呼吸を意識できるヨガ・座禅・瞑想もおすすめです」と先生。



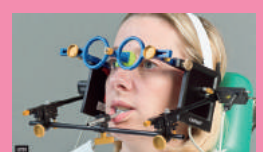
**のぶデンタルクリニック 中町本院**  
東京都世田谷区中町4-17-9  
粕谷ビル1F  
診療時間：10:00～13:00、14:30～20:00 (土日～18:00)  
☎：03-5760-4618  
休診日：祝日

※三宿にもクリニックあり

のぶデンタルクリニック

**最適な治療を導き出す “咬合診断”とは**

のぶデンタルクリニックで行う診断は、上下左右に複雑に動く人間のあごを立体的(3D)に投影し、動きを様々な角度から瞬時に計測するもの。最新計測機器「CADIAX4」を扱えるのは日本では約10軒という特別な装置で、口の開閉により、正しい位置から何ミリのズレがあるかを3次元で測定できます。必要に応じて「顎骨拡大矯正」を行うことも可能。正しいかみ合わせにするためのマウスピースと、歯列を整えるワイヤーの矯正を用いて、あごのアーチを広げる治療を行います。



《咬合診断》  
金額：3万円 期間：約10日  
《顎骨拡大矯正》  
期間：2年半～3年  
金額：マウスピース矯正30万円  
ワイヤー矯正80万円