

いびきをかいている



原因として…

- ①舌、のど（咽頭）の筋力低下
- ②のどの扁桃腺が腫れている
- ③口蓋垂（のどちんこ）が大きい
- ④アレルギー性鼻炎（花粉症も含む）による鼻づまり
- ⑤舌の沈下（舌が喉の奥に落ち込む状態）
- ⑥肥満

どうなるの？

- 口呼吸になり、口の中が乾燥し、口臭やむし歯、歯周病の原因となる
- 眠りが浅くなり、朝起きられない、昼間に居眠りする、集中力が下がる
- 睡眠時無呼吸症候群になる



どうしたらいいの？

- 舌や口のトレーニングを行う
- 口を閉じて鼻呼吸することを意識する
- 口テープの利用
- 寝方の見直し
- 運動する、肥満の改善
- 耳鼻科、小児科への受診



浜松市東区半田町1471

TEL 〈053〉 435-1884