

# スタッフ全員が行い効果を実感！ ロテープでアトピーや 掌蹠膿疱症が続々と改善

相田歯科クリニック院長 あいだ よしてる  
**相田能輝**

## 口呼吸が虫歯や歯周病 の原因になる！

私は歯科医として、歯の治療や矯正、口のケアを行うだけでなく、口から始まる全身の疾患を予防するという意識を持って、医療に従事しています。

口は、川にたとえると上流で、そこが汚れると、下流にも大きな問題が発生します。だから、歯や口のケアは大切です。それに加え、現代人に多い口呼吸を改めることが、とても重要になるのです。

口呼吸は、カゼやインフルエンザだけでなく、虫歯、歯周病

(ペリオ)、悪い歯並び、口臭、ドライマウスの原因になります。さらに、アトピー性皮膚

炎、ぜんそく、関節リウマチ、腎臓病まで招いているのです。

私が口呼吸を問題視するようになったのは、5年前、内科医の今井一彰先生（みらいクリニック院長）の講演を聴いたのがきっかけでした。口呼吸の弊害を知ったとき、私たちの診療に生かしたいと思ったのです。

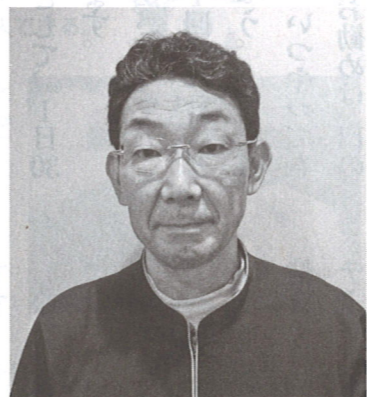
そこで早速、今井先生が口呼吸を鼻呼吸にする方法として勧めている「ロテープ」と、口の体操「あいうべ」を、当院のスタッフ全員に試してもらいま

した（ペリオ）、悪い歯並び、口臭、ドライマウスの原因になります。さらに、アトピー性皮膚炎、ぜんそく、関節リウマチ、腎臓病まで招いているのです。私が口呼吸を問題視するようになったのは、5年前、内科医の今井一彰先生（みらいクリニック院長）の講演を聴いたのがきっかけでした。口呼吸の弊害を知ったとき、私たちの診療に生かしたいと思ったのです。そこで早速、今井先生が口呼吸を鼻呼吸にする方法として勧めている「ロテープ」と、口の体操「あいうべ」を、当院のスタッフ全員に試してもらいま

した（やり方は152頁参照）。

その結果、

「疲れにくくなった」「カゼをひかなくなった」「熟睡できるようになった」と、皆が効果を実感。さらに、それぞれの家族や知人にも勧めて、いい感触を持ったので、口呼吸をしている患者さんにも、紹介することにしました。



相田能輝先生

1987年、東京歯科大学卒業。歯学博士。1991年、相田歯科クリニック開業。口呼吸から鼻呼吸への変換を強く推奨。著書に『医者は口を診ない、歯医者は口しか診ない』（医業経済社）など。

患者さんは多く、アトピーや糖尿病が改善したと、皆さんに喜んでいただいています。

そのなかでも、印象に残っているのが、掌蹠膿疱症に悩んでいたOさん（71歳・女性）です。掌蹠膿疱症は、手のひらや足の裏に膿を持った皮疹（膿疱）ができる原因不明の難病です。Oさんは60代にこの病気を発症。手のひらや指が、いつも皮でただれていました。

4年前、Oさんにロテープを

教えると、最初は半信半疑でしたが、少しでもよくなるようにと、毎日まじめに取り組んでくれました。すると、1ヵ月後にはキレイな皮膚になりました。Oさんは今も来院した折に手を見せてくれますが、ツルツルしています。また、カゼをひかなくなり、のどを痛めることもな

## 鼻呼吸をすると 鼻づまりも改善する！

人は、口でも鼻でも呼吸ができますが、本来両者には役割分担があります。しゃべったり食事をしたりするのが口で、呼吸をするのは鼻の役目です。ところが、当院の患者さんの約6割の人は、口呼吸をしています。では、なぜ鼻ではなく、口で呼吸をしてしまうのでしょうか。

日本大学松戸歯学部葛西一貴教授によると、縄文人も現代人も、あごの大きさは変わらないのだそうです。しかし、縄文人の下あごの歯はまっすぐに起立しているのに対し、現代人の下あごの歯は、内側に傾いています。

原因の一つは、食事の軟食化です。やわらかいものばかり食べて、かむことをしなくなる。舌の筋力も衰えやすくなり

す。すると、本来なら、上あごにべったりくっついているはずの舌が垂れ下がってしま

ります。そのせいで、下あごが下がり、出っ歯になって、口が開きやすくなります。その結果、口呼吸になってしまいます。

口呼吸になると、口の中が乾燥して、唾液の分泌が低下します。唾液には、殺菌・消毒作用があり、口臭を防いだり、虫歯や歯周病の原因菌や、ウイルスなどの繁殖をおさえたりしてくれます。そうした唾液の作用が、口呼吸をしていると、うまく働かなくなってしまうのです。

つまり、虫歯や歯周病を悪化させたり、さまざまな病気の感染・発症を引き起こしたりするわけ

です。また、口呼吸をしていると、鼻づまりを起こしやすくなり、鼻づまりは、ふだん鼻を使っているのと同じです。鼻呼吸をする

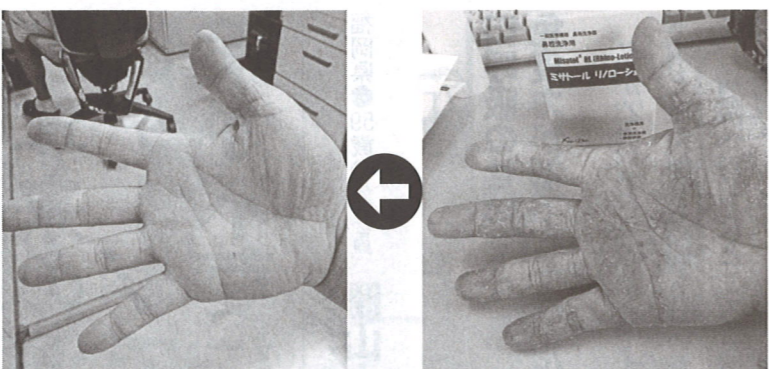
ロテープは、とても簡単で

す、就寝前に、医療用テープを5cmくらいに切り、唇に縦にはるだけです。自分は鼻呼吸をしていると思っている人も、ぜひ行ってください。

夜は、自律神経のうちの休息時に働く副交感神経が優位になり、体がリラックスしています。そのため、自然に口もとも緩んで開いてしまうからです。

ロテープをすると、熟睡できるようにになり、朝の目覚めもスッキリします。また、朝起きたとき、口の中が乾燥していたり、ネバネバしたりすることもなく、とてもさわやかです。

なお、日中の口呼吸を鼻呼吸に直すには、口の体操「あいうべ」も行う必要があります。「あいうべ」で舌や口の周りの筋肉を鍛えると、舌が本来の位置まで上がり、ふだんから口をしつかり閉じられるようになります。そして、自然に鼻呼吸ができるようになるのです。



鼻呼吸になり掌蹠膿疱症の手の皮湿が改善した例(71歳・女性)

