

「マウステーピング」の効果について調べよう

2023年発行の歯科情報誌『nico』（クインテッセンス出版）に「ムリなく&おトクに健康 マウステーピング」という連載が掲載されている。就寝時に口をテープで閉じておくだけで様々な不調（花粉症、肌荒れ、歯周病、口内炎、不眠症、夜間頻尿、うつ、慢性上咽頭炎、リウマチ、ドライマウス、糖尿病、高血圧症、アトピー性皮膚炎等）が改善するというのだ。実践を薦めても問題ないか確認したい。

詳しく知るためにそこで紹介されている連載執筆者の歯科医師・中島潤子氏の著書『世界一簡単な健康法 マウステーピング』をオンライン目録（OPAC）で検索するが所蔵がない。そもそも「マウステーピング」を含む検索結果はひとつもなかった。歯科大学の歯周病の教科書で「口呼吸予防にマウステーピング」が紹介されています。との記述もあるがそのような図書を見つけられるだろうか。

結論として、マウステーピングに関する記述のある図書の所蔵はある。しかし今回のようにタイトルにキーワードが含まれない図書を検索する場合、OPAC検索ではヒットしないことも多い。こういう場合にはどのように検索すれば目的に辿りつくことができるか調べてみよう。

キーワードを調べよう

オンライン目録（OPAC）はキーワードを入力して結果を絞り込みますが、「マウステーピング」では検索結果が0件になってしまう今回のような場合は、別のキーワードを試してみましょう。自分が調べたいことを確認しアプローチを変えてみます。今回の連載で伝えられていることは、特別な効能のあるテープの話ではなく、口呼吸には害があり、テープで口を閉じ鼻呼吸の習慣を身につけることだけで不調が改善されるということです。つまり今回の目的は、口呼吸が病気の原因であるとされる根拠やマウステーピングにそれを治す効果があることを確認することとなります。

オンライン目録（OPAC）や各種データベースを検索する際に利用するキーワードを考えましょう。

マウステーピング、mouth taping、口呼吸、鼻呼吸、習慣、健康法

「キーワード」をデータベースの百科事典、用語事典で引いてみましょう。

《歯学・薬学図書館情報センター所蔵の百科事典、用語辞典（一例）》

学内データベース	
今日の診療 WEB (同時アクセス5)	医学書院発行の書籍15冊を、まとめて検索・閲覧することができるデータベース
ジャパンナレッジ Lib (同時アクセス4)	日本大百科全書（ニッポニカ）（小学館）、現代用語の基礎知識（自由国民社）、プログレッシブ英和・和英中辞典（小学館）、日本人名大辞典（講談社）などの事典・辞書を中心とした情報源から、あらゆる項目の一括検索が可能なデータベース

ともに「マウステーピング」では0件となるものの、「口呼吸」では様々な結果があり、ジャパン

ナレッジ Lib ではデジタル大辞泉により口呼吸では、**空気中の雑菌などがそのまま体内に取り込まれるなどの危険があるとされる。**という記述を確認できた。今日の診療 WEB では 41 件の結果の中で**歯周病、口内炎、口臭、慢性咽頭炎、アデノイド、喘息等の増悪因子が口呼吸である記述を確認**できた。しかし治療法としてマウステーピングは紹介されず、**口腔習癖の項目の中では口呼吸は、習癖の指導で改善することがあるが、花粉症、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎などの鼻疾患により鼻呼吸が困難になり口呼吸になる場合には、耳鼻科での対応が必要である。**との記述がある。鼻呼吸ができない場合に自己判断でマウステーピングを行うのは危険がありそうだ。

今日の診療 WEB の検索結果の参照元である『今日の治療指針 2023』などは図書としても所蔵がある。索引もあるが、キーワード検索で該当箇所すべてを検索できる点が電子ブック・データベースの利点だ。気になる症状などについて調べたいときは、まずこのデータベースを使うとよい。

図書を探そう

■ 教科書の棚に行って探してみよう

- 教科書コーナー(楠元では 1 階)には毎年各学部の教科書・指定図書を並べています。所蔵が 1 冊しかないものは禁帯出ですので貸出はできません。

《歯学・薬学図書館情報センター所蔵の「歯周病」に関する教科書 (2023.10)》

資料情報 (書誌情報)	請求記号	配置場所
臨床歯周病学 / 村上伸也 [ほか] 編 第 3 版 医歯薬出版 2020. 2	497. 26/Mu	楠元末盛教科書 楠元末盛開架
歯周病学 / 全国歯科衛生士教育協議会監修 医歯薬出版 2023. 1	497. 26/Ze	楠元教科書

歯学部用、歯科衛生学科用の教科書コーナーにて歯周病が題された図書を確認すると、口呼吸の記述の中でまさしく**口唇閉鎖不全の改善に睡眠時のサージカルテープによる口唇閉鎖の補助の説明**があった。

【口唇閉鎖不全】というキーワードも加えて次のように図書を OPAC で検索してみる。

■ OPAC で調べてみよう

- オンライン目録 (OPAC) で本学図書館の蔵書を調べることができます。資料の所蔵の有無、配架場所、請求記号がわかります。

《歯学・薬学図書館情報センター所蔵の「鼻呼吸」に関する図書の例 (2023.10)》

資料情報 (書誌情報)	請求記号	配置場所
鼻呼吸 : 歯医者さんの知りたいところがまるわかり : 鼻と口の呼吸で何が違う?なぜ違う? / 今井一彰著 クインテッセンス出版 2020. 11	497. 9/Im	楠元開架

残念ながら「口呼吸」「口唇閉鎖不全」でも結果はなかったが「鼻呼吸」では 1 件所蔵があった。そしてそれはまさしく今回の目的にかなった内容の 1 冊であった。34 章は「**何はなくとも就寝時のロテープ**」である。著者である内科医師の今井一彰氏は冒頭で述べた『世界一簡単な健康法 マウ

ステーピング』の共著者でもあった。中島氏の所蔵はなかったが、今井氏の所蔵は他にないか調べてみる。

また【ロテープ】でも検索してみたが0件であった。

《歯学・薬学図書館情報センター所蔵の「今井一彰」に関する図書の例（2023.10）》

資料情報（書誌情報）	請求記号	配置場所
歯周病悪化の原因はこれだ：リスクファクターを知れば難症例も怖くない/ 稲垣幸司, 南崎信樹編・著；今井一彰 [ほか] 著 デンタルダイヤモンド社 2017.4	497.26/In	楠元開架 楠元指定図書
その皮膚疾患歯科治療で治るかも：医科歯科連携で治す歯性病巣感染&金属アレルギー/ 押村進, 高橋慎一監著；伊藤明子 [ほか] 著 クインテッセンス出版 2020.8	497.2/0s	末盛開架

1冊は本学の稲垣先生が筆頭著者である学生用指定図書であり、今井氏は「口呼吸と歯周病」と題した章を記述しており詳しくその関係を知ることができる。そして現在販売されている歯周病関連の専門書、一般書を紐解いても、「口呼吸」という言葉が出てくることはほとんどない。とあり、この分野の専門書は少なく今井氏が口呼吸研究の第一人者であることが推察できる。しかしここでは口呼吸対策の方法は省略され、マウステーピングの記述はなかった。もう1冊には「他科から歯科に伝えたいこと」というコラムに「鼻呼吸について」の記載があったが、口呼吸は、アレルギー性疾患などの免疫異常を引き起こすが、なぜなのかは実はまだよくわかっていない。との一文もある。

《歯学・薬学図書館情報センター所蔵の「習慣」に関する図書の例（2023.10）》

資料情報（書誌情報）	請求記号	配置場所
口から始めるアンチエイジング：美と健康寿命を10年延ばす ほんのちょっとした習慣/ 中道哲著 保育社 2013.4	497.69/Na	楠元開架
強運は口もとから：メンタル歯科医が教える47の幸せ習慣/ 松谷英子著 みらいパブリッシング 2021.8	497/Ma	楠元開架

「習慣」で検索すると1600件もの蔵書がある。「健康」や「歯科」で絞り込んだ中で上記2冊にマウステーピングの効果の記述を確認できた。ともに著者は歯科医師であり、中道氏の著作には【口唇テープ】（検索結果0件）という表現で『nico』の連載と同じような情報がまとめられ、また長期間続けた人の歯並びがよくなった、歯ぎしりがなくなったなどの歯科疾患の改善例もあげられている。松谷氏の著作では前述の今井氏のクリニックのホームページより図表を引用し就寝時のロテープの使用を推奨している。また自身の医院の治療症例の中で、物心がついて以来、「鼻がスッキリとした覚えがない」という40代女性の花粉症がロテープの実行により症状がなくなったと報告している。ロテープは【MFT（筋機能訓練）】のひとつとして紹介しており、ロテープの他にもあいうべ体操（後述）などの口呼吸改善の治療・指導も行っている。

《歯学・薬学図書館情報センター所蔵の「MFT」に関する図書の例（2023.10）》

資料情報（書誌情報）	請求記号	配置場所
MFTアップデート：ライフステージに合わせた口腔機能への対応 / 大野肅英 [ほか] 編著 医歯薬出版 2018.12	497.6/0n	楠元開架

はじめる・深める MFT : お口の筋トレ実践ガイド / 山口秀晴, 大野肅英, 橋本律子編集委員 デンタルダイヤモンド社 2016. 2	497. 6/Ya	楠元開架
口腔筋機能療法 MFT の実際 / 高橋治, 高橋未哉子著 クインテッセンス出版 2012. 12	497. 6/Ta	楠元開架

MFT(口腔筋機能訓練)というキーワードを得たので検索してみると様々な学術書があった。『MFT アップデート』の序文には従来、小児歯科、矯正歯科分野でもに指導されてきた口腔機能訓練の一種とある。この分野に口呼吸の研究が多くあったことがわかった。

しかしその訓練方法は専門的で、本を読んで一人で実践するのは難しい。前述の今井氏の『鼻呼吸』の中にも MFT も書籍を取り寄せ見よう見まねでやってみた中で“門外漢には理解できない、覚えられない”と理解したとあった。そこで考案されたのが【あいうべ体操】であり、この表情筋と舌を鍛える体操は多くの書籍で紹介されている。

■ テーマの棚に行って探してみよう

- 図書には1冊毎にテーマを表す分類番号が付いていて、この番号順に書架に並んでいます。書架で図書を探してみましよう。

《歯学・薬学図書館情報センター歯科学関係分類表より (NDC 新訂 9 版を基に追加)》

497. 2	歯の疾患・診断・検査・治療	497. 7	小児歯科学
497. 26	歯周疾患	497. 9	口腔衛生・歯の衛生
497. 6	歯科矯正学	498. 3	健康法

■ インターネットで本の情報を集めてみよう

- テーマに関する本の出版情報を「CiNii Books」や丸善雄松堂の「ナレッジワーカー」を使って集めてみましょう。

《インターネットで本の情報を調べるのに役立つサイト (一例)》

外部サイト	
CiNii Books	全国の大学図書館等が所蔵する本(図書・雑誌)の情報を検索できる
ナレッジワーカー	各種分野の専門書、学術書中心の丸善雄松堂株式会社が運営する法人向け書籍販売サービス。購入には会員登録が必要だが検索はログインがなくても利用できる。図書情報が目次まで記載されていることが多く、題名にない場合もキーワード検索ができる。

「口呼吸」についての図書がないのか上記のツールで探してみると、CiNii では『アレルギー体質は“口呼吸”が原因だった : ぜんそく・アトピー・花粉症 : 最新免疫学からの大発見!』『健康は「呼吸」で決まる : 口呼吸が病気をつくり鼻呼吸が病気を治す』といった本を医学博士の西原克成氏が上梓していることを知れた。著者名で OPAC 検索をすると西原氏の著書の所蔵があり、1998 年の時点で口呼吸の弊害について詳しく紹介している。赤ちゃんのオシャブリはいかに大事かを述べているが、口呼吸になってしまった場合、単にオシャブリをくわえたり、口にテープを貼ったりして寝るだけでは、いったん身体に染みついた口呼吸の癖はなかなか治るものではありません。とし、食事

中のマナーをはじめとする日常生活の指導が最も重要とのことだ。

またナレッジワーカーにより『あなたの人生を変えるスウェーデン式歯みがき』の中に口呼吸の記述があることを確認できた。歯科医師である著者の梅田氏は 95%歯垢を取る除菌治療と表情筋と舌の体操（あいうべではなくすまいるの提案）で口呼吸が治るといふ。マウステーピングの危険性を問われているQ&Aでは、著者の息子も幼い頃行っていたと伝えたうえで、鼻が完全に詰まっていたら呼吸困難になり、危険でしょう。と答えている。

《歯学・薬学図書館情報センター所蔵の「口呼吸」に関する図書の例（2023.10）》

資料情報（書誌情報）	請求記号	配置場所
赤ちゃんはいつ「人間」になるのか：「育児常識」は危検だらけ / 西原克成著 クレスト社 1998.7	493.9/383	楠元開架
顔と口腔の医学：生命と病気の謎をミトコンドリアと生体力学で解く / 西原克成著 医歯薬出版 2009.12	497.3/Ni	楠元開架
顎・口腔の疾患とバイオメカニクス：歯科医学の新しいパラダイム / 西原克成著 医歯薬出版 2000.11	497.3/252	楠元開架
あなたの人生を変えるスウェーデン式歯みがき：1日3分・ワンタフトブラシでお口から全身が健康になる！ / 梅田龍弘著 自由国民社 2013.9	497.9/Um	楠元開架

■ 電子ブックを探してみよう

- OPACのキーワード検索で結果がある場合には、そのままリンクのURLから電子ブックを開くことができます。
- データベース内では本文全文を対象にキーワード検索をかけることができます。

《電子ブックを閲覧できるサイト（一例）》

学内データベース	
EBSCO eBooks	EBSCOhost 機能を利用した電子書籍コレクション 1タイトルごとの同時アクセス1
Maruzen eBook Library	丸善雄松堂が開発・運営する機関向け電子書籍提供サービス 1タイトルごとの同時アクセス1

「口呼吸」についての電子ブックを上記のデータベースで本文全文を対象に検索してみると、EBSCO eBooks では4件、Maruzen eBook Library では130件あった。さらに「サージカルテープ」を追加すると Maruzen eBook Library で『歯科国試パーフェクトマスター歯周病学 第2版』の1件のみとなった。それぞれ閲覧状態で「検索」からキーワードを検索すると該当ページを見つけることができる。またOPACで検索すると、冊子体の図書も所蔵があった。

《歯学・薬学図書館情報センター所蔵の「口呼吸」に関する電子ブックの例（2023.10）》

資料情報（書誌情報）	請求記号	配置場所
歯科国試パーフェクトマスター歯周病学 第2版/ 高山忠裕, 好士亮介, 佐藤秀一著 医歯薬出版 2022.6	EB497/29 497.079/Ta	電子ブック 楠元開架 1F

歯科口腔系疾患 / 山本悦秀編集 看護のための最新医学講座 第2版 第23巻 中山書店 2009.8	EB492.9/Ka/23 492.9/Ka/23	電子ブック 楠元開架 楠元末盛指定図書
---	------------------------------	---------------------------

📖 本学に所蔵がない場合は、

南山大学・中部大学（CAN 加盟館）の蔵書を調べる（無料で取り寄せ可能）

<https://www.slib.agu.ac.jp/etc/can.html>

📖 CAN 加盟館にも所蔵がない場合は、

前述の CiNii Books で国内の大学図書館の所蔵を探す（有料で取り寄せ可能）

<https://ci.nii.ac.jp/books/>

雑誌・雑誌記事・論文を探そう

OPAC 検索であるキーワードでは結果がなかった場合の探し方を目的として、様々なアプローチを試し、今回は結果を得ることができました。しかしテーマによってはアプローチを変えても図書が見つからない場合もあるでしょう。その場合は論文を探してみましょう。

また、図書の中に参考文献が記されている場合、その文献を調べればより根拠を詳しく確認することができます。

論文情報を検索する際に利用するキーワードを考えましょう。

マウステーピング、mouth taping、口呼吸、鼻呼吸、習慣、健康法、就寝時、口テープ、口唇テープ、口唇閉鎖不全、MFT、筋機能訓練、あいうべ体操、花粉症、肌荒れ、歯周病、口内炎、不眠症、夜間頻尿、うつ、慢性上咽頭炎、リウマチ、ドライマウス、糖尿病、高血圧症、アトピー性皮膚炎、口臭、アデノイド、喘息、サージカルテープ

《今井一彰著『鼻呼吸』の参考文献の一部》

書誌情報
① 歯周疾患に対する口呼吸の影響 3次元模型を用いての口蓋粘膜部の脱水・乾燥について(原著論文) 百海 均(北海道大学 歯 第2歯保存), 渡部 とも子, 菅谷 勉, 他 日本歯周病学会会誌(0385-0110) 29巻3号 Page853-859(1987.09)
② 鼻呼吸に関係した最近の知見 鼻閉感の出現メカニズムと吸気中NO濃度(解説) 市村 恵一(東京大学 医 耳鼻科) JOHNS(0910-6820) 12巻5号 Page645-649(1996.05)
③ Establishment of nasal breathing should be the ultimate goal to secure adequate craniofacial and airway development in children Carlos Torre, Christian Guilleminault J Pediatr (Rio J). Mar-Apr;94(2):101-103. 2018

ホームページのリンクから和文献であれば「医中誌 Web」、洋文献であれば「PubMed」を使って書誌情報を確認してみると、学内の所蔵、閲覧可能な電子ジャーナルの有無が確認できる。①は冊子体での雑誌の所蔵があり、さらに電子ジャーナルでも本文を閲覧できる。②は冊子体のみ、③は電

子ジャーナルのみであった。

■ 雑誌記事・論文の探し方

- 「[CiNii](#)」、「[医中誌 Web](#)」、「[PubMed](#)」、「[NDL-OPAC](#)（[国立国会図書館蔵書検索](#)）」などを利用して、学術協会発行の雑誌や、大学等で発行された研究紀要を検索し、テーマに関する記事や論文を探しましょう。
- 「[医中誌 Web](#)」、「[PubMed](#)」で検索した場合は、学内の所蔵や閲覧可能な電子ジャーナルを確認することができます。

《医中誌 Web で調べた口呼吸に関する文献情報の例（2023.10）》

書誌情報
<p>① 医中誌 Web No. 2023193839 所蔵なし 電子ジャーナルなし 知っていますか?口呼吸の弊害 呼吸から起きてくる様々な問題(解説) Author : 今井 一彰(みらいクリニック) Source : 日本歯科衛生教育学会雑誌 (2186-3881) 14 巻 1 号 Page1-4 (2023. 05) キーワード : *口呼吸(リハビリテーション), *呼吸, 有病率, 文学における医学, 筋機能療法, 硬口蓋, ブラジル, サージカルテープ, 舌粘膜, 鼻呼吸 チェックタグ : ヒト; 歯学</p>
<p>② 医中誌 Web No. 2016342063 所蔵あり 電子ジャーナルなし ストーリーから学ぶ咬合違和感症候群 上顎が支えられない?(解説) Author : 島田 淳(グリーンデンタルクリニック) Source : DENTAL DIAMOND (0386-2305) 41 巻 11 号 Page174-177 (2016. 08) 2016342063 キーワード : パノラマ X 線撮影法, 開口障害(合併症, 診断, 治療), 顎関節機能不全症候群, *感覚異常, 患者教育, *咬合, *上顎骨, 鑑別診断, 歯ぎしり-睡眠時(合併症, 診断, 治療), サージカルテープ チェックタグ : ヒト; 中年(45~64); 男; 歯学</p>
<p>③ 医中誌 Web No. 2015357735 所蔵あり 電子ジャーナルなし 【なぜ口呼吸っていけないの?】口呼吸の改善方法(解説) Author : 奥 猛志(おく小児矯正歯科) Source : DHstyle(1881-3437) 9 巻 9 号 Page24-27 (2015. 09) キーワード : *口呼吸(リハビリテーション, 合併症), 歯牙変色(合併症, 治療), 歯肉出血(合併症, 治療), 咀嚼, 経皮投与, 鼻, 筋機能療法, 閉口動作 チェックタグ : ヒト; 歯学</p>
<p>④ 医中誌 Web No. 2012061726 所蔵あり 電子ジャーナルなし 舌位置矯正の一考察 あいうべ体操の実践(原著論文) Author : 高村 聖一(たかむら歯科医院) Source : 日本歯科東洋医学会誌 (0915-7573) 30 巻 1-2 号 Page18-20 (2011. 08) キーワード : 口呼吸, *舌, *体操 チェックタグ : ヒト; 成人(19~44); 中年(45~64); 高齢者(65~79); 高齢者(80~); 男; 女; 歯学</p>
<p>⑤ 医中誌 Web No. 2021100802 所蔵あり 電子ジャーナルあり 小児の口腔機能に関する実態調査 口呼吸の早期発見に繋がる新たな 5 つの徴候(原著論文) 貨泉 朋香(ライオン歯科衛生研究所), 船山 ひろみ, 野原 佳織, 黒川 亜紀子, 小林 利彰, 朝田 芳信 小児歯科学雑誌 (0583-1199) 58 巻 3 号 Page132-141 (2020. 11) キーワード : 質問紙法, 顎疾患, *口呼吸(診断), 食行動, 睡眠, 鼻炎-アレルギー性, 鼻閉, *小児歯科医療, *早期診断, 口唇閉鎖不全, 実態調査, 鼻呼吸 チェックタグ : ヒト; 幼児(2~5); 小児(6~12); 男; 女; 歯学</p>

医中誌 Web でも「マウステーピング」の検索結果はその時点で 0 件であった。しかし「口呼吸」は 1000 件を超え、絞り込みが必要なほど情報を得ることができた。上の表は「サージカルテープ」

など、様々なキーワードをかけ合わせて絞り込んだ結果の一例であるが、タイトルに含まれなくても論文の検索用のキーワードに「サージカルテープ」があるため①や②が確認できる。②は歯科医師の島田氏のコラムで、睡眠時ブラキシズムにより口腔内の感覚異常に悩む患者へマウステーピングを薦めてみたところ改善の効果がみられたという報告があった。①は雑誌の所蔵も電子ジャーナルもない。このようなときは次の「所蔵がない場合」のように文献複写サービスも利用できる。

■ 雑誌の探し方

- オンライン目録（OPAC）で本学図書館の蔵書を調べることができます。資料の所蔵の有無、配架場所がわかります。
- 「[医中誌 Web](#)」、「[PubMed](#)」で検索した場合は、検索結果に「所蔵確認」のリンクバナーがあり、そこから OPAC の蔵書情報を確認することができます。

《歯学・薬学図書館情報センター所蔵の雑誌の例（2023.10）》

資料情報	所蔵情報	配置場所
日本歯周病学会会誌	10-54 [1968-2012] 55-57 [2013-2015]	楠元 末盛
JOHNS	1-38, 39 (1-10) [1985-2023] 継続中	楠元
DENTAL DIAMOND	1-27, 28 (1-5, 7-16), 29-37, 38-47, 48 (増刊・別冊なし) [1976-2023] 38-47, 48 (1-14) [2013-2023] 継続中	楠元 末盛
日本歯科東洋医学会誌	6-9, 10 (1), 13-41, 42 (1-2) [1988-2023] 継続中	楠元
小児歯科学雑誌	1-50 [1963-2012] 51-60, 61 (1-2) [2013-2023] 継続中	楠元 末盛
DHstyle	1-16, 17 (1-9) [2007-2023] 継続中	楠元

所蔵確認のリンクから OPAC の所蔵情報を開き、書誌情報の巻号がどこに配置されているのか確認する。末盛キャンパスの月見坂ライブラリーにも最新 10 年分保管する雑誌があり、前述の⑤の文献（小児歯科学雑誌の 2020 年の 58 巻に掲載）は月見坂ライブラリーにあるため、楠元で探していた場合、冊子体の雑誌を手にとるには移動が必要となる。しかしこの雑誌はメディカルオンライン（電子ジャーナルデータベース）の契約があるため、その場で本文を閲覧できた。

🏠 所蔵がない場合は、

CiNii Books で国内の大学図書館の所蔵を探す（有料で複写の取り寄せ可能）

<https://ci.nii.ac.jp/books/>

文献情報の例①の『日本歯科衛生教育学会雑誌』は雑誌の所蔵も電子ジャーナルもないが、CiNii Books で検索すると国内の 6 館の大学図書館に所蔵があることが分かる。相互貸借という図書館サービスを使って学外から文献の複写を取り寄せることができる。洋文献の場合は、国内になれば海外からの取り寄せも可能。

申し込みには申請書の提出が必要のため、詳しくはカウンターにお問い合わせを。

新聞記事を探そう

■ 新聞記事の探し方

- 新聞は6ヶ月保存で、日本経済新聞、中日新聞、毎日新聞、(末盛：朝日新聞、読売新聞)を購読しています。
- 本学データベースから新聞記事をキーワード検索で調べられます。

《歯学・薬学図書館情報センターで利用できる主な新聞データベース》

学内データベース		
日経テレコン	日本経済新聞朝夕刊（日経プラスワン含む）、日経産業新聞、日経流通新聞（MJ）、日経ヴェリタス、日経金融新聞	日本経済新聞社が提供する日本最大級の総合ビジネス情報データベース 記事検索：1975年以降
朝日新聞クロスサーチ（同時アクセス2）	朝日新聞、朝日新聞デジタル、アエラ、週刊朝日	朝日新聞の創刊号（1879年）から今日までの約140年にわたる紙面から、約1600万件の記事・広告が検索できる新聞記事データベース
Nexis Uni	世界の新聞、ニュース原稿（New York Times、Los Angeles Times Online、20 Minutes、BBC、CNNの放送原稿等）なども検索が可能 収録誌一覧	ニュース、企業、法律、人物、医学情報、世論調査、SEC関連書籍など幅広い情報を収録した大学向け総合情報データベース

《こんな新聞記事が検索できます》

記事情報
鼻呼吸で病気を防ぐ——「口呼吸」は細菌に無防備、意識して口を閉じる。 日経プラスワン 2001年3月17日 13ページ
小林製薬岩沢佳尚さん——ナイトミン鼻呼吸テープ、睡眠改善テープ、口を塞いで睡眠の質向上（着眼着想） 日経MJ（流通新聞）2017年3月10日 13ページ
（be report）口呼吸より鼻呼吸？ いびき、のどの乾燥、疾病要因にも 朝日新聞 朝刊 2018年12月15日 週末be・b04
いびきテープ、はがれにくく、ニトムズ（新製品） 日経MJ（流通新聞）2022年12月2日 6ページ
Can a Piece of Tape Help You Sleep?; Scam or Not The New York Times 2022年11月17日

「口呼吸」「テープ」で検索すると、2017年に「睡眠改善テープ」として発売された「小林製薬のナイトミン鼻呼吸テープ」のCMが世間へ与えたインパクトが大きかったことが2018年の朝日新聞の記事からわかった。個人的には今回調べるまで認識していなかったが、以降健康グッズとして睡眠時の口閉じテープが開発されており、需要があることが日経流通新聞の商品記事から窺える。

また、海外の動向では近年流行のソーシャルメディア『tiktok』の中で「睡眠時のマウステープピン

グは生活向上の簡単なライフハック（よりシャープな顎のライン・肌、気分、消化の改善・ブレインフォグ、虫歯、歯周病、口臭の軽減・免疫システムの強化）」と主張する動画が席卷したとのことで、様々な記事もあった。2022年のニューヨークタイムズの記事では、様々な専門家にその科学的な裏付けを確認している。その中でジャーナリストであり『Breath: The New Science of a Lost Art』の著者であるジェームズ・ネスター氏は“*There is zero evidence that you’ ll be more beautiful or will have clearer skin*”と、肌に関しての美容的な効果は否定していた。

テーマに関する Web サイト

■ 関連サイトの紹介

今井一彰院長の「みらいクリニック」ホームページ

https://mirai-iryuu.com/selfcare/aiube/mouth_taping/


マウステーピングについての解説などコラムが充実しています。

「リサーチ Navi」

<http://rnavi.ndl.go.jp/rnavi/>

さまざまなテーマやキーワードについて調べる方法を探すための Web ページです。

歯学・薬学図書館情報センターが契約しているデータベースの収録外の論文もヒットします。



- 歯学・薬学図書館情報センターにない資料を入手するには？
- CAN 加盟館から蔵書を借りるには？

申込方法（文献複写/相互貸借/購入依頼）等、気軽に図書館に聞いてみましょう！

（歯学・薬学図書館情報センター レファレンス・カウンター）

今回のまとめとして、「検索」が誰しも物心つくと同時に身につくものとなり、AI の登場によってさらにその様式が変化しそうな世の中において、情報を司る図書館の検索システムが、非常に取りこぼしが多く不便で申し訳なく思うが、このように様々な手段を使えばあなたの探しているものがそこにあると思って図書館を使ってみてほしい。司書への検索の相談も気軽にしてみよう。