



【問い】小1の子どもの鼻が詰まっていなくて、よく鼻が閉じず、口が開いた状態であることがあり、むし歯を悪化させるとも聞きました。本当ですか。(島原市・35歳女性)

【答え】口の中は唾液によって湿った状態が正常です。唇が開いた状態が長く続くと、口の中が乾燥し唾液の量が減ってしまいま

す。この点が問題なのです。唾液には食べ物のカスを洗い流す洗浄作用、細菌を弱らせる抗菌作用、酸性を中性に戻すpH緩衝作用、歯の表面に膜を作る保護作用、発音や会話を滑らかにする円滑作用、消化作用など多くの働きがあります。

例えば、むし歯菌が産生する酸や飲食物の酸によって歯の表面のカルシウムが溶ける「脱灰」が起きます。唾液により口の中が中性に戻ると、唾液中のカルシウムが歯にくっつく「再石灰化」が起こります。酸によってできた目に見えない小さな穴は再石灰化の働

きで修復されます。修復が間に合わない時、むし歯になっていくわけです。唾液の抗菌作用は細菌の増殖を防ぎ、産生される酸の量を減らしています。口呼吸を鼻呼吸に変えるには、口を閉しておく習慣をつけたいといけません。口が開く癖に対しては、口の周りの筋機能療法といわれるものがあります。県歯科医師会が推奨する「お口の健康体操」も効果があります。

口呼吸とむし歯の関係

原因菌を唾液が抑制

溶ける「脱灰」が起きます。唾液により口の中が中性に戻ると、唾液中のカルシウムが歯にくっつく「再石灰化」が起こります。酸によってできた目に見えない小さな穴は再石灰化の働

きで修復されます。修復が間に合わない時、むし歯になっていくわけです。唾液の抗菌作用は細菌の増殖を防ぎ、産生される酸の量を減らしています。口呼吸を鼻呼吸に変えるには、口を閉しておく習慣をつけたいといけません。口が開く癖に対しては、口の周りの筋機能療法といわれるものがあります。県歯科医師会が推奨する「お口の健康体操」も効果があります。

鼻詰まりの場合は、まず耳鼻科受診が必要です。鼻づまりがないのに口呼吸の人は歯科を受診することをお勧めします。

質問をどうぞ 歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページ(<http://www.nda.or.jp/>)も参考にしてください。



回答者 松尾 裕純
島原市北門町まつお
デンタルクリニック院長