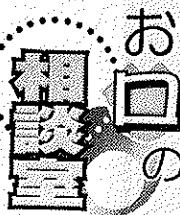


【問い合わせ】6歳の息子が、いつも口を開けて呼吸をしているのが気になります。どのような影響があるのでしょうか。

(西彼長与町、38歳女性)

【答え】呼吸は口でして鼻でしても、空気はきちんと肺に入ります。何の問題もなさそうですが、実はそうではありません。

鼻呼吸では鼻腔(びくう)のフィルター作用により空



気中の病原体やホコリを取り除き、温度と湿度を適切に調節しています。そのため肺や気管はダメージを受けにくく、免疫機能も正常

に働きやすいのです。インフルエンザなどの感染症、さらには無意識に口呼吸を行っているわけで、直

接する口呼吸時には下顎が後方に開き、舌が前下方へ位置付けられます。口呼吸が

診をお勧めします。鼻に問題がないときは無意識に口呼吸をしていて、直すのは容易ではありません。しかし、鼻で呼吸する

ように日頃から意識する事が非常に大切です。家庭では①口腔周囲筋を鍛えるトレーニングを行う②食事中は正しい姿勢で、両方の歯でよくかんで食べさせ

る。かんでいる時や飲み込

む時には口を開じさせる

などを心掛けましょう。

親も子もストレスを抱え

ないよう鼻呼吸に直してい

きましょう。いずれにし

ても、まずはかかりつけの歯

科医院に相談してください。

## □呼吸の影響は

### 歯並び、顔貌が変化

歯科から見ると、口呼吸は口の中が乾燥するため、むし歯や歯周病になりやすい。▽口臭がする▽歯が着色するなどの影響が挙げられます。常に口が開いた状態

成長期に習慣化すると、顔面の筋肉や骨格の発育が阻害され、「アテノイド顔貌」と呼ばれる独特な顔貌を呈するようになります。

改善方法としては、アレルギー性鼻炎など鼻の病気がある場合には耳鼻科の受

診をお勧めします。鼻に問題がないときは無意識に口呼吸を行っているわけで、直すのは容易ではありません。しかし、鼻で呼吸するように日頃から意識する事が非常に大切です。家庭では①口腔周囲筋を鍛えるトレーニングを行う②食事中は正しい姿勢で、両方の歯でよくかんで食べさせ

る。かんでいる時や飲み込

む時には口を開じさせる

などを心掛けましょう。

親も子もストレスを抱え

ないよう鼻呼吸に直してい

きましょう。いずれにし

ても、まずはかかりつけの歯

科医院に相談してください。

### 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は「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。