



【問い】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】呼吸は口でも鼻でも、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、ぜんそくは口呼吸を直すことで予防、改善が期待できるといわれています。

口呼吸の影響は

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なので舌圧と頬圧のバランスが崩れ、歯並びも悪くなる。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、「アデノイド顔貌」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しているわけで、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ことが非常に大切です。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閉じさせる。などを心掛けます。

親も子ど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。

回答者

齋藤 秀文
西彼長与町高田郷
ひでふみデンタル
クリニック院長



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。