

唾液の作用妨げ悪影響

..... おくちの 相談室

【問い】小学生の子どもが学校の歯科健診でむし歯と歯肉炎を指摘されました。以前から口が開いた状態であることがあり気になっていましたが、口で呼吸するとむし歯が悪化するのでしょうか？（長崎市、38歳女性）

【答え】口で呼吸する「口呼吸」の状態は、間接的にむし歯や歯肉炎を悪化させるといえます。口の中は唾液によって適度に湿っているのが正常で健康な状態なのに、口呼吸により常に空気に触れることで口の中が乾燥して、唾液の持つさまざまな良い作用が妨げられて、問題を起すのです。

唾液は▽細菌の動きを抑える抗菌作用▽食べかすを洗い流す洗浄作用▽発音をしやすくする潤滑作用▽酸などを中和する緩衝作用▽刺激から粘膜を守る粘膜保護作用―など多くの働きを担っています。また、唾液の中の成分が、酸で溶かされた歯の表面を修復する再石灰化も、むし歯予防には重要な役割です。

ところが、口呼吸では唾液

の量が減ってしまうため▽口の中が洗い流されず細菌が増殖▽粘膜のバリアー機能が阻害される▽細菌が出す酸が中和されず歯が溶かされる▽歯の修復が阻害される―などにより、むし歯や歯肉炎を悪化させることがあります。

呼吸は本来、鼻でするものです。口呼吸では前述のような悪影響があるだけでなく、鼻による異物の除去や吸気の加湿加温など、呼吸にとって重要な機能の恩恵が受けられず、かぜをひきやすくなるなどの問題を生じてしまいます。口呼吸している子は口元の緊張がゆるみ、口が常に開いていることで気付くことができますので、早めに対応しましょう。

ただ、鼻詰まりや鼻炎があつて口呼吸になっていることもありますので、鼻炎などの場合、まずはその改善を検討してください。しかし、それらが無いのに口呼吸をしている人は、ぜひかかりつけの歯科で相談してください。

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、〒8522-8090、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「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

口呼吸はむし歯が悪化？

回答者

光安 健一郎
長崎市船大工町
光安歯科医院長

