

.....  
おくちの  
相談室  
.....

【問】最近、子どもの口がぼかんと開いている状態が長いのが気になります。歯並びに影響するとテレビで聞いたことがあります。直した方が良いのでしょうか？ また、直す方法がありますか？

(長崎市、31歳女性)

【答】テレビを見ている時などに口が開いている子がいます。原因は口周りの筋力が弱いことです。「お口ぼかん」は、歯並びに悪影響を引き起こしたり、風邪などの感染症にかかりやすくなったり、むし歯や歯周病が悪化しやすくなったりします。さまざまな問題を引き起こすため、直した方が良いです。

口が開いた状態だと舌の位置は下がった状態になります。舌は先端が上顎の前歯の裏の歯肉、舌全体は上顎の裏側(天井)にくっついている状態が理想です。舌が正しい位置にあると舌の力で上顎の骨が刺激され、骨

しほデンタルクリニック院長

(長崎市長栄町)

回答者  
しほ 志保  
もと 福本



「お口ぼかん」直した方がいい？

# 歯並び、健康に悪影響の恐れ

の成長が促されます。

しかし、舌が下がった状態だと骨がしっかりと成長できず、さらには舌で歯を無意識に押すことで歯並びが悪くなる可能性があります。頬づえをつくると歯並びがゆがむことがあるように、舌の力で歯を押すことでも歯列不正は起こります。

さらに、口が開いた状態では口呼吸をしていることが多いです。口呼吸により細菌やウイルスが体内にダイレクトに侵入しやすくなるため、感染症にかかりやすくなります。

また口呼吸では口の中が乾燥します。唾液には▽汚れを洗い流す▽細菌の繁殖を抑える▽酸を中和して口の中を中性に保つ▽再石灰化によりむし歯を防ぐーなど、むし歯や歯周病を抑制する働きがあります。口の中が乾燥してしまうと、むし歯や歯周病が進行してしまつのです。

口周りの筋トレをすることで、お口ぼかんは改善していきます。舌の力を付けて口呼吸を鼻呼吸に改善していく効果がある「あいうべ体操」や、上下の唇の間にアイスの棒などをはさんで閉じたままにするトレーニングなどがあります。詳しくは歯科医院でお尋ねください。

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、長崎市長栄町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。