



のまつえだより



花粉症の季節や風邪をひいて鼻が詰まると鼻呼吸ができなくなり口呼吸になりますよね。最近では、健康な静常時にも口で自然に呼吸をしている人が増え、身体にさまざまな悪影響をもたらす原因になっているのをご存知ですか？ もしかすると歯並びだけでなく身体のさまざまな不具合は、口呼吸が原因かもしれません。

自分自身の口呼吸を確かめる場合	子どもの口呼吸を親が確かめる場合
<ul style="list-style-type: none"> ・ 無意識に口が開いている ・ 口内や唇が乾燥している ・ 口が「へ」の字に曲がっている ・ いびきをかきやすい ・ 鼻詰まりが多い ・ 前歯が飛び出している 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いつも口をポカンと開いている ・ 喉が渇きやすい ・ いびきをかきやすい ・ 鼻詰まりが多い ・ 口を閉じた際に顎に梅干しのようなシワができる ・ 口臭が強い

口呼吸が体に与える悪影響

- 虫歯・歯周病になりやすくなる
- 口臭が発生しやすくなる
- 風邪・アレルギーになりやすくなる
- 歯並びが悪化する
- 睡眠時無呼吸症候群のリスクが上がる
- 酸素の取り込みがしにくくなる
- 顔の形がゆがむ

虫歯・歯周病になりやすくなる



口呼吸を続けていると、虫歯・歯周病になりやすくなります。その理由は、**虫歯菌や歯周病菌の増殖を抑制する作用を持つ唾液が不足するため**です。口呼吸をする人は口内が空気が触れやすく、口腔内が乾燥するため、細菌に抗う力を失ってしまいます。

口臭が発生しやすくなる



口呼吸により口臭が発生しやすくなることも問題です。先述したとおり**口呼吸をしていると唾液が減り、食べ物のごみや細菌の塊であるプラークを洗い流しにくくなります**。これらが発酵して強いにおいを発し、細菌そのものが持つにおいと混じることにより、強い口臭を放ちやすくなるのです。

風邪・アレルギーになりやすくなる



風邪を引いたり、アレルギーになりやすくなったりする点にも注意しましょう。口呼吸をすると、**空気中に漂っているウイルスや病原菌が直接器官に侵入し、風邪やアレルギーを発症しやすくなるのです**。一方の鼻は粘膜や鼻毛がフィルターの役目を果たしますから、鼻呼吸への移行で感染症のリスクを抑えられます。

歯並びが悪化する



口呼吸を続けると歯並びが悪化します。鼻呼吸をする人の場合、舌は上顎の「スポット」と呼ばれる正しい位置に置きやすくなります。しかし**口呼吸をすると、舌は下顎に密着することが多く、下顎の成長ばかりが促進されてしまうのです**。結果として「受け口」や「出っ歯」になりやすいため、注意しなければなりません。

まとめ

風邪など一時的な病気の症状として鼻づまりからの口呼吸程度であれば特に問題ありません。

しかし日頃から口で呼吸することが当たり前になっていると、虫歯や歯周病、歯並びといったお口だけでなく、姿勢や感染性の病気といったように全身的に悪影響に繋がることがあります。