

# 口呼吸・ぽかん口

普段お口が閉じているか開いているか、意識した事がありますか？

鼻の中には天然のフィルターがある為、鼻呼吸では空気中の異物を取り除いてくれます。

しかし、口にはその機能が無い為、口呼吸では異物を含んだ空気が直接体内に入ってしまいます。

## 原因

- 口周りの筋力低下→軟らか食、口遊びの減少・会話の減少(メール等)
- 悪い姿勢→口が開きやすくなる。舌の位置も悪くなりやすい
- そもそも鼻呼吸が正しい事を知らない
- 歯並びの関係で口を閉じられない
- アレルギー疾患、鼻詰まり、扁桃腺肥大



## 口呼吸のデメリット

- 虫歯、歯周病、口臭の原因に→抗菌作用のある唾液(つば)が減り、乾燥する為
- 集中力低下、肥満→鼻呼吸より全身へ酸素が届きにくい為
- 汚れが付きやすい→汚れが乾燥してこびり付き、取りにくくなる
- 風邪などにかかりやすくなる→汚れた外気がそのまま体内に入る為
- 歯並びが悪くなる、出っ歯になりやすい→口が開いていると歯並びに圧がかからない為  
→良い歯並びを目指すには、舌・唇・頬からの圧が正しくかかる事も重要。

特に、成長期に気を付けるのがとても大事！

- 顔の老化が早まる→筋力が無い為たるむ

以上だけでなく、その他原因・デメリットになりうる事は多くあります。

## 口呼吸チェックリスト

当てはまる項目にチェックしましょう✓チェックが多いと注意が必要です。

- ☐ お口が開いている事が多い。(日中・就寝時ともに。少し開いているだけでも×)
- ☐ 鼻づまりがある
- ☐ いびきをかく事が多い
- ☐ 食べる時にくちゃくちゃ音をたてる
- ☐ お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
- ☐ 唇や口の中が乾燥している事が多い、唇が厚め
- ☐ 歯並びが悪い

口呼吸は口腔内に留まらず、全身にも悪影響が及びます。将来の為に早めの対策が重要です。

改善法や予防法は沢山あります。お子さんと一緒に調べたり、歯科医院で相談してみましょう