



# 歯☆ピカクラブ通信⑪月号



今月のテーマは『口呼吸』です。

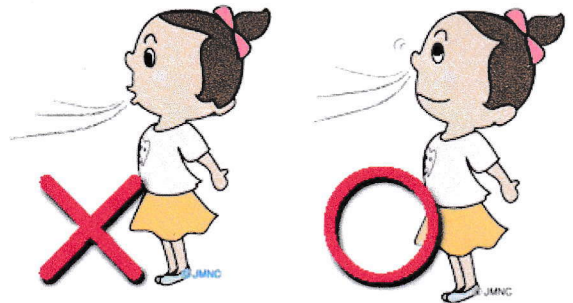
日常生活の中で、テレビやゲームに夢中で「お口がポカーンとあいている」といった姿を見かけることはありませんか？今回は、口呼吸によって起こるさまざまな問題についてお伝えします。

## 口呼吸はよくない？！

呼吸は一日のうちで何万回もしています。ご飯を鼻から食べる人がいないように、空気も口から吸うことはよくありません。その理由の一つとして、鼻はホコリやウイルスが侵入するのを防ぐフィルターの役割があります。口呼吸は、そのフィルターを通らず呼吸をすることになります。口呼吸という小さな間違いが積み積もって呼吸器系に影響を及ぼしたり、歯並びや姿勢にも関連してくるのです。

## 口呼吸による影響

- ・上顎前突（出っ歯）
- ・開口（かみ合わせが悪い）
- ・口腔乾燥（それによる歯肉炎、虫歯の増加）
- ・口唇乾燥 など。



## 口を育てることが鼻呼吸への近道？！

- ① 口が開いていたら声かけをし、口を閉じることを意識させる
- ② 口遊び（ハーモニカ、風船、シャボン玉）で鼻呼吸を促す
- ③ 食事時の姿勢を正しくさせ、よくかんで食べさせる。かんでいるときや飲み込む時に口を閉じさせ、しっかりゴックンさせる

※アレルギー性鼻炎やアデノイド・扁桃腺肥大などによる口呼吸で鼻呼吸が難しい場合があります。

しかし鼻づまりが治った後も口呼吸が楽であるためにそのまま癖になっている子どもも多く見られます。鼻に新鮮な空気が送られなくなるために口呼吸がますます鼻の通りを悪くするという悪循環も生じます。

いきなり口を閉めさせるのは息を止めさせているのと同じでお子さん本人は苦しいだけとなりますので気になる場合は一度医療機関に相談してみましょう。

