

2014年4月7日掲載

口呼吸

子どものうちに改善必要

子どものかみ合わせを心配する保護者が増えています。話を聞くと①歯が並びきれずに不揃い^{そろ}になっている②上の歯や顎が前に出ている③下の歯や顎が前に出ている④上下の歯をかみ合わせたとき隙間ができてしまうーの4つのパターンになります。

それぞれ、原因を含め異なるものかといえ、そうでもありません。かなりの頻度で共通することがあります。それは、「口呼吸」です。

鼻が詰まる、口をポカンと開けていることが多い、いびきをかくことがある。何か飲み込むとき舌が前に出る、扁桃腺^{へんとうせん}が腫れやすく風邪をひきやすい、中耳炎になりやすい、寝汗をかくなど、こんな症状がみられたら口呼吸かもしれません。この口呼吸が歯並びを含め、さまざまな悪影響をもたらしている可能性があるのです。

そしてこのような、骨格に問題が見られる場合、成人より小児期の方が改善しやすいのです。なぜかというと、小児の顎は成長過程（骨のつなぎ目が完全にくっついていない）で広げやすいからです（特に上顎）。舌の癖も成人になる頃までにその動かし方に慣れてしまうため、改善が容易ではありません。そのため、小児期のうちに、改善することが大切なのです。

さて、歯並びのチェックと併せて口呼吸のチェックも！