

2015年4月13日掲載

子どもの口呼吸

歯並びや顔立ちに悪影響

本来、人は鼻で呼吸するものですが、鼻炎などによる鼻づまりのときや激しい運動の後などの鼻呼吸が難しいときを除いた平常時にも、口で呼吸する癖がついてしまっているお子さんがいます。このように口呼吸が癖になってしまうとさまざまな弊害が出てきます。

例えば、口呼吸で口の中が乾燥し、唾液で潤わなくなると、唾液の殺菌作用やむし歯の修復作用が弱まって、口臭や歯肉炎、むし歯の増加といった悪影響が出てしまいます。

また、口呼吸は歯並びやかみ合せに大きく影響することも知られています。歯は舌の筋肉と頬や唇の筋肉によって正しい位置に並ぶものなのですが、口呼吸の影響で舌の筋肉が上顎を左右に広げる方向に働かず、狭い歯並びになったり、その分前に押し出されて「出っ歯」になるなどといった悪影響が出てしまいます。

さらに、上唇周囲の筋肉が緩み、顔立ちにも影響します。

口呼吸を改善するためには、慢性的な鼻炎などがある場合は耳鼻科などの専門医に相談が必要です。

すでに歯並びに影響が出てしまっている場合は、上顎を矯正装置で広げたり、口周囲の筋肉をトレーニングするなどの処置で改善を図ることもありますので、矯正歯科で相談することをお勧めします。

まずは、ふと気付いた時に、お子さんがぼかんと口を開けていないか、口を閉じると苦しそうにしていないか、チェックしてみるとよいでしょう。