

口呼吸に 気を付けましょう!

宮崎歯科クリニック 院長 宮崎 純一郎



3年間の長きに渡ったコロナ禍。マスクが手放せない日々が続いた結果、ついつい「口呼吸」になっていませんか？

口呼吸を続けていると、さまざまな悪影響が現れるため注意が必要です。

今回は、口呼吸の問題点について紹介します。

●鼻呼吸と口呼吸

呼吸には、鼻から空気を取り入れる「鼻呼吸」と、口から息を吸い込む「口呼吸」の2種類があります。

人は本来鼻で呼吸をしますが、マスクを着用すると鼻で呼吸するのが苦しくなり口呼吸になりやすくなります。そして、そのまま口呼吸が癖になってしまっている人が多くなっています。

●口呼吸による影響

鼻は、空気中の異物やウイルスを取り除き、冷たく乾燥した空気を加温・加湿するフィルター役をしています。そのため鼻呼吸では、外気が体にとって害のない、きれいな空気となって肺へ送り込まれます。

一方口呼吸では、空気が直接口の中を通り抜けていくため、空気中の異物やウイルスがそのまま肺へ送られてしまいます。また、口呼吸が習慣化すると、口腔内の乾燥を招きやすくなります。

口腔内が乾燥すると、唾液の効果（細菌の増殖を抑える抗菌作用、歯垢を洗い流す自浄作用、歯の表面を修復する再石灰化作用など）を低下させ、虫歯になりやすくなったり、口臭や歯周炎を悪化させたり、歯並びを悪くしたりします。

さらに、口周りの筋肉や舌にも影響を及ぼし、顔の形が変わったり、嚥下機能（食べ物を飲み込んで胃に送る機能）が低下したりします。

●口呼吸の予防方法

最も簡単な予防法は、意識をして口を閉じることです。

鼻詰まりなど、やむを得ない場合を除いて、できるだけ「鼻呼吸」を意識しましょう。

また、定期的に歯科健診を受け、悪いところがあれば早期に治療改善して口腔内を良好に保ち、健康な体を維持しましょう。

