

『気になる子どもの口呼吸』



口呼吸は、一見無害に思えるかもしれませんが、実は子どもの健康や成長にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。まず原因として大きく3つに分類できます。

①鼻や咽頭に疾患があって鼻呼吸がしづらい

②口周りの筋力不足

柔らかいものばかり食べて噛む回数が減ると、口腔内の筋力が発達せず口呼吸になってしまいます。

③出っ歯や顎の狭さなど形態的原因

上顎の幅が狭いと舌を正しい位置に収められず、舌が下がりやすくなります。

口呼吸のチェック項目として、以下があげられます。

- 口が半開きになっている
- 唇が乾燥しやすい
- 口内炎がしやすい
- 発音が明瞭ではない など



体への影響について

日常的に口呼吸をしていると、鼻の粘膜や鼻毛というフィルターを通さずに空気が直接体内に取り込まれるので、**細菌やウイルスに感染するリスク**が高まります。また、口腔内が乾燥してしまうため、唾液の作用が弱まり、**むし歯や歯肉炎などのトラブル**を引き起こすおそれもあります。

また、口の周りの筋肉が緩んでいることで**歯並びや噛み合わせが悪くなる**ことがあります。さらに口を開いて食事をする「**クチャクチャ食べる**」や発音が不明瞭になってしまうこともあります。

改善策について

日常生活で見直しできる事としては、**噛む回数を増やす**、**姿勢を良くする**ことなどがあげられます。しかし、口呼吸は、無意識に行っているので声かけで治るものではありません。まずは、専門の医院を受診し、必要に応じた治療を行うことで自然と鼻呼吸できるようなサポートにつながっていきます。

風邪やアレルギー性鼻炎などで鼻づまりがある場合は耳鼻咽喉科、鼻がつまっていないのに口呼吸がなかなか治らない、歯並びや噛み合わせなどで気になる場合は、小児歯科などを受診してみるのもいいですね。

