

# □呼吸で出っ歯になることも 「□呼吸」には危険がいっぱい!

Q 幼児の子育て中の母親です。  
子どもがいつも口をポカンと開けています。  
歯並びに影響はありますか? (29歳 主婦)

A □呼吸をつづけた結果、唇の筋肉が弱くなってしまい、寝ている間も口があいてしまうことからいびきや歯列の乱れを誘発することがあります。「私は大丈夫」と思っている、無意識のうちに□呼吸をしている方も多いようです。日本人の半数以上が、小学生以下の幼児に至っては8割近くが□呼吸をしているという調査結果があります。

! これらの項目に心当たりがありませんか?  
二つ以上当てはまれば、  
□呼吸がもしれません!

- 鼻がよくつまる
- 口をポカンと開けていることが多い
- いびきをかく
- 前かがみで、姿勢が悪い
- 食べているときにベチャベチャ音がする
- しゃべるときの舌の位置が気になる
- 何かを飲み込むときに舌が前に出ている
- 上の歯列の形が逆V字型になっている
- 扁桃腺が腫れたり、風邪を引きやすい

## 不正咬合の原因に!

不正咬合の原因については、「遺伝」や、頬づえ・指しゃぶりなどの「悪習癖」などがありますが、「□呼吸」によるものが意外と多いのです。



鼻閉やアデノイド(咽頭扁桃)の肥厚で気道が狭くなると、鼻から呼吸ができず、人は自ずと「□呼吸」をするようになります。口をポカンと開けていることによって、わずかですが「ほっぺた」からの内向きの圧力が強くなります。そのため上顎の歯列が側方から押され、先の尖った逆V字型になってしまいます。また、□呼吸をよりしやすくするために、舌の位置を無意識のうちに変えてしまいます。安静時においても、喋ったり食べたりするときも、本来あるべき位置に舌がありません。舌の位置がどこにくるかで、様々な不正咬合が出現してくるのです。

それでは、□呼吸が原因となる不正咬合に対してどのような矯正治療を行えばよいのでしょうか。

次号に続く

## 呼吸にはこんな弊害も!

本来は「鼻から吸う」鼻呼吸が自然な形です。鼻呼吸は空気中のほこりを取り、乾燥した空気を適度な湿度にして、のどや肺にとって刺激の少ない空気にする作用があります。□呼吸をしてしまうと、乾燥した冷たい空気が□から直接体内に取り込まれ、□腔内・喉が乾燥⇒細菌などが直接侵入⇒粘膜に炎症が起きます。□腔内の粘膜の炎症は、白血球やリンパ球の異常をもたらす免疫に作用するため、ぜんそくやアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患に関係しているという説も。□呼吸により体内に細菌が侵入すると、風邪などにもかかりやすくなります。また、唾液が不足することで口臭、歯周病、虫歯の原因ともなるのです。

**お知らせ** 前号でプレゼントの募集をした「虫歯予防大作戦」ニュースターには1,000人様を超えるご応募がありました。現在、増刷中です。その他の当選者様には発送をもって代えさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

※質問すべてに回答するものではありませんのでご了承ください。尚、これにより得た個人情報については他に開示しないものとします。質問はメールにて受付。(E-mail dental@e-shopper.co.jp)まで。

取材協力  
やまぐち歯科矯正  
歯科医院

☎053-461-2906  
浜松市中区佐藤2-25-26

院長 山口芳照 先生

インプラント、審美歯科、床矯正、ホワイトニングを得意とする。「自分がクライアント(患者)だったなら『受けたい』と思う歯科医療を提供する」が信条。



歯に関する悩み・質問に  
ママミーヤ誌上で  
お答えします。