

ぽかん口

ヒトは本来、鼻呼吸をするようにできています。鼻呼吸の場合鼻毛・鼻水が細菌やアレルゲン（花粉・埃・カビなど）の侵入を防いでくれるのですが、口呼吸だと歯並びや口臭・虫歯だけでなく、感染症やアレルギーになりやすい、いびき・集中力の低下・肥満の原因にもなります。大人で重症のアトピーの方が、鼻呼吸にただで症状が改善した例もあります。（病巣感染症といい感染症が飛び火のように他の場所に症状がでます）

口呼吸の原因としては色々なわけていますが

- 楽に吸える哺乳瓶の使用
- 噛む回数が少ない、柔らかいものばかり食べている
- 花粉症やアレルギー性鼻炎に伴う鼻づまり
- 発声、会話の少なさ（デジタルの影響）
- 口遊び（口笛など）の減少



これらの原因が重なることで、口周りの機能が正しく発達せず、その1つの症状として口呼吸になってしまうことがあります。

姿勢の悪さも関係があり、足が床に付いてないと体が前方に傾き、頭は上向きになり下あごを後方に引っ張る力が加わり、あごの発達が抑制されることとなります。ゲームやスマートフォンの操作に熱中している時も口呼吸になりがちです。

また、たて抱きで頭が後ろにそっている状態が長時間続くと、首の前面・後頭関節に負担がかかるため口呼吸になってしまうこともあるので、首が自然なS字カーブを描くよう正しい抱っこを心がけることが大切です。

指しゃぶりやおしゃぶりは鼻呼吸を身につけやすく、心を落ち着ける役割もあります。が、長く続けると歯並びや発語に影響するので、生後1歳くらいまでとし、時間も1日3時間程度を目安に。おしゃぶりをくわえたまま眠ってしまったら、口から外してあげるよう気をつけましょう。

小さい子ほど改善しやすいので、軽度のうちにあいうべ体操・べろ回しなどの口遊びを取り入れるなど親が気を付けてあげると、早めにくい止めたり予防することができます。

参考図書：「わが子を美男美女にする歯とあごの育て方」黒瀬基尋著

