

鼻呼吸と口呼吸

鼻から入った空気は鼻腔（びくう）を通って肺に入り酸素を体に取り込みます。

鼻腔は、鼻毛・粘液などがあり、細菌やウイルスなどを除去するとともに、暑い空気や冷たい空気を摂氏30度に保つこと、そして湿度90%にしてくれます。

ところが口で呼吸すると、汚れを含んだ湿度の低い空気がダイレクトに気管や肺に入りますから、細菌やウイルスの増殖につながり、喘息の発作が起きやすくなったり、風邪にかかりやすかったりします。

口呼吸と歯と歯肉との関係

口呼吸を行っている人は、写真1・2のように歯の表面が白濁したり、歯肉にメラニン色素の沈着がみられます。これは、口呼吸により、歯の表面に付着した歯垢に細菌がコロニー（塊）を形成し、そこで、酸を産生し歯の表面を溶かす（脱灰だっかい）からで、メラニン色素の沈着は、口呼吸による刺激が原因であると考えています。



正常な歯と歯肉

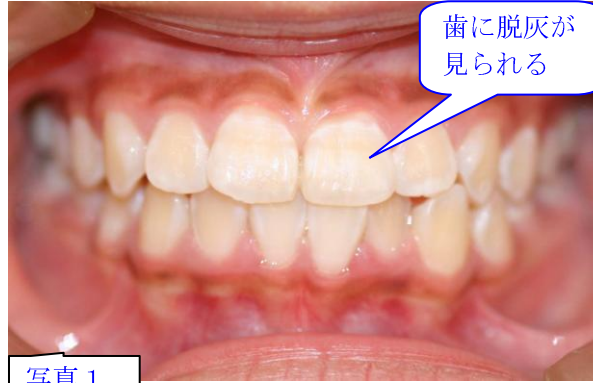


写真1

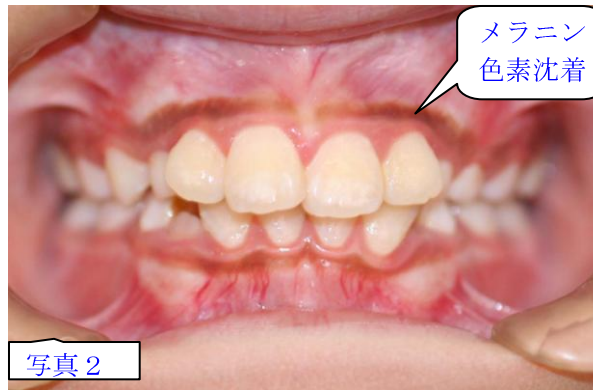


写真2



写真3



写真4

写真3・4のように常に口呼吸を行っているると唇と口の周りの筋肉に力がなく、表情が乏しく能面のような無表情の顔つきになります。そして、舌が沈下しやすく、睡眠時に呼吸が止まったり、昼間、突然激しい眠気に襲われる睡眠時無呼吸症候群の原因にもなります。

口呼吸の弊害は①のどが痛くなる②口の中が乾き細菌やウイルスが侵入しやすい③唾液が出にくくなり消化機能の低下や歯周病になりやすい。

また、茨城県日立保健所（茨城県日立市）が実施した調査だと、2歳～未就学児の2割以上が日常的に口を開けているとの報告もあります。

口呼吸を見分ける10のチェックポイント

- 1：朝起きた時、のどがひりひり痛む
- 2：食べる時、「くちゃくちゃ」いう
- 3：下唇が上唇より分厚い
- 4：他人からよく口が開いていると言われる
- 5：片側の歯で噛む癖があり、噛み合わせが悪い
- 6：前歯が出ていたり、歯に隙間が多い
- 7：上下の歯の噛み合わせが逆になっている
- 8：いびきをかいたり、歯軋りをする
- 9：横向きやうつ伏せで寝る

正しい呼吸は姿勢を良くし、健康を守るための手段です。

口呼吸やいびきでお悩みの方、気軽ご相談下さい

参考文献：日本経済新聞

（東京大学西原克也先生）