



健康のススメ

11月8日 いい歯の日によせて



お話：ちはる歯科・矯正歯科 院長 村上 ちはるさん 問 TEL0867-52-0777

歯並び・かみ合わせと呼吸の関係

呼吸とかみ合わせには、深い関係がある

歯並び・かみ合わせが悪いことを『不正咬合』といいます。不正咬合は単純に歯の問題だけではなく、呼吸も関係しています。口を開けて口で呼吸している状態⇨口呼吸は、不正咬合と切っても切れない関係なのです。

人は通常、鼻で呼吸します。鼻の働きとして、空気の浄化、温度・湿度の調整、匂いを感じる、異物からの防御などがあります。口呼吸では、鼻を空気が通らないので、このような大事な機能が失われてしまいます。

ところで、前歯の裏側に当たる舌の圧力は、鼻で呼吸するより口呼吸の方が、座った状態ではおよそ4倍、あおむけの状態ではおよそ8倍になることがわかっています。舌の動きは呼吸のリズムと連動

していて、呼吸をするたび規則的な動きをしています。そのため、口呼吸をしていると、呼吸するたび、自然と舌を下の前歯に押しつけるようになってしまいます。そして、歯と歯の間のスペースも開きがちになります。

口呼吸をしていると

① 出っ歯になりやすい

前歯の位置は、内側にある舌の圧力と外側にある唇の圧力で決まっています。口呼吸で口が開いていると、唇から前歯にかかる圧力が減少し、内側にある舌の圧力が上まわって出っ歯になります。出っ歯になると唇の圧力が弱まりさらに出っ歯になってしまいます。

② 前歯をぶつけやすい

歯のけが（外傷）の中でも、出っ歯の程度が強ければ、前歯をぶつけるリスクは大きくなります。

③ 口臭の原因になる

通常は口の中は唾液が充満していますが、口呼吸をしていると唾液が蒸発し乾きがちなになり、雑菌が繁殖しやすくなります。子どもでは、歯垢や虫歯の有無、ブラッシング回数よりも、口呼吸の方が口臭との関連性が強いのです。

④ 筋肉の活動に影響する

舌は筋肉のかたまりです。口呼吸になると、舌を突き出す筋肉の活動が増します。頬にある、口を閉じる筋肉、言い換えると、かむ筋肉（咬筋）の力が弱まります。

成長期に

口呼吸をしていると

顔つきにも影響が出やすくなる
咬筋の力が弱くなり、顎の成長方向が変わり、下へ下へと伸びて、面長な顔になっていきます。

口は閉じて

鼻で息をしましょう

矯正治療を希望し来院される人で口呼吸の人は、出っ歯や上下の前歯の間に大きな隙間があるという不正咬合が多

く見受けられます。

口呼吸していると、ぼーっとして見えるなどのただ見かけが悪いという問題だけではなく、歯、口、顔の形や働きに影響があります。

口呼吸を正していくには

① まずは意識を

これまで無意識で口呼吸をしていたのなら、鼻呼吸に変えるように日々の意識を。口をしつかり閉じて口角を持ち上げてみましょう。

② 原因がわかれば治療を

口呼吸の原因が鼻炎などによるものであれば、それを治療することも大切です。

ここまで、口呼吸が歯並び・かみ合わせに影響をすることをお話ししてきましたが、場合によっては元々の歯並び・かみ合わせにより、仕方なく口呼吸になっていることがあります。例えば出っ歯で口が閉じにくいなどです。歯並び・かみ合わせを治す矯正治療だけではなく、唇や舌の動きや力を向上させる機能訓練などもありますので、気になる人は歯医者に相談してみたいかがでしょうか。