

口呼吸について

口呼吸は、口を使って呼吸することを指し、鼻が詰まっている状態やアレルギーによる鼻炎などによって引き起こされます。花粉に悩まされる時期が近づいており、それらの症状から息がし辛く、つい口呼吸になってしまうことも増えてくるでしょう。しかし、口呼吸は健康に様々な弊害をもたらす可能性があるため、注意が必要です。

<鼻呼吸との違い>

鼻呼吸では、鼻の中で空気が温められることで湿度が調整され、吸い込んだ空気を適切な状態で肺に届けることができます。また、鼻腔内には鼻毛や粘膜があり、空気中のホコリや細菌を除去するフィルター機能が備わっているため、呼吸器系を守る役割を果たします。口呼吸ではこれらの機能が十分に働かず、口内や喉、気道に負担がかかり、呼吸器系のトラブルが引き起こされやすくなります。



1. 口呼吸が起こる主な原因

① 鼻づまり

➤ 風邪や花粉症、アレルギーが原因で鼻の通りが悪くなると、自然と口を開けて呼吸することになります。アレルギーや慢性的な鼻づまりが続くと、口呼吸が習慣化する恐れがあります。

② アレルギー性鼻炎

➤ 花粉やホコリ、ダニなどを原因としたアレルギー反応で鼻の粘膜が炎症を起こし、鼻炎を引き起こします。これにより、鼻呼吸が困難になり、口呼吸をすることが多くなります。

③ 習慣

➤ 風邪やアレルギーなどが原因で口呼吸が始まり、それが習慣化する場合があります。その結果、舌の筋力が低下して舌の位置が低くなり、鼻呼吸がしづらくなります。



④ 顎の変形

- ▶ 顎の発達が不完全な場合、鼻腔が狭くなり、鼻呼吸ができなくなることがあります。昨今では、スマートフォン利用時の体勢が悪いと大人であっても首や顎が変形する可能性があるため注意しなければなりません。

⑤ 扁桃腺の肥大

- ▶ 扁桃腺が大きくなると、鼻の通りが悪くなることがあります。特に子供に多く見られますが、大人でも扁桃腺の腫れが原因で口呼吸が発生することがあります。

2. 口呼吸が心身に与える影響

① 顎の筋力や機能への影響

- ▶ 口呼吸が続くと、舌や唇の筋肉が衰え、適切に使えなくなります。舌は通常、上顎に軽く触れており、歯を支える役割を果たしています。口呼吸をすると舌が下がり、顎の筋肉が使われなくなるため、顎の発達不全や咀嚼機能の低下につながります。また、食事や発音に支障をきたすこともあります。

② 歯並びや口腔内への影響

- ▶ 口呼吸が続くと、上述のとおり舌が上顎に触れなくなり、歯に対する適切な圧力がからなくなります。これが原因で、歯が前に出るなどの歯列不正が生じることがあります。また、口腔内が乾燥することによって、唾液の分泌が減少し、口臭や虫歯、歯周病などを引き起こすことがあります。



③ 呼吸器系への負担

- ▶ 口呼吸は空気が直接喉に流れ込むため、喉や気道が乾燥しやすくなります。このことが原因で、咳や喉の痛み、風邪を引きやすくなります。また、乾燥した空気が肺に届くことで、喘息などの呼吸器系の病気を悪化させる可能性もあります。



④ 睡眠の質の低下

- 口呼吸が習慣になっていると、夜間の呼吸が不規則になり、いびきや無呼吸症候群を引き起こす原因になります。いびきがひどくなると、睡眠中に呼吸が止まることもあり、**酸素不足**や**睡眠の質の低下**が生じます。これが続くと、日中の疲労感や集中力の低下を引き起こし、生活の質が低下することがあります。



⑤ 顔周りの筋肉と表情への影響

- 口呼吸を続けると、口元や顎^{あご}の筋肉が常に緊張し、**口角が下がる**ことで**顔の変形**が進行する可能性もあります。そのため、顔全体の表情が強張^{こわば}ったり、暗く見えることがあります。

3. 口呼吸の改善方法や対策

① 鼻呼吸を意識的に実践しましょう

- 口呼吸を防ぐためには、日ごろから鼻呼吸を意識的に実践することが大切です。例えば、座っているときや寝ているときに口を閉じることを意識してみましょう。また、就寝時に口をテープで軽く閉じる方法も、鼻呼吸を促進するために有効です。



② アレルギーや鼻づまりの対策

- アレルギー性鼻炎や風邪による鼻づまりが原因で口呼吸をしている場合は、適切な治療を受けることが重要です。市販のアレルギー薬や、鼻腔^{びこう}を洗浄する方法（鼻うがい）で鼻呼吸を促進しましょう。どうしても治らず鼻づまりが続く場合や顎^{あご}の発達に問題がある場合は、耳鼻科^{じびか}や歯科医師に相談し、適切な治療やアドバイスを受けることが推奨されます。



③ 口呼吸に伴う口腔^{こうこう}ケアの強化

- 口呼吸が続くと口腔^{こうこう}内が乾燥しやすく、口腔^{こうこう}ケアを強化することが大切です。定期的な歯磨きや、口腔^{こうこう}内の水分補給を意識して行い、虫歯や歯周病を予防しましょう。

【参考1】手軽にできる鼻づまり解消法

鼻づまりには、鼻の血行を良くする、交感神経を刺激するなどが効果的です。

- ・鼻の周りを温める → 蒸しタオルを鼻に被せればさらに効果アップ。
- ・ペットボトル等を脇に挟む → **鼻づまりの逆側**に1分ほど挟むだけでOK。

例) 右側が鼻づまりを起こしている場合
※腕を脇に挟んでも効果あり



- ・スーサー系のお茶を飲む → ミントティーやルイボスティーがおすすめ。

例)



【参考2】お手軽トレーニングで口呼吸を予防しよう

トレーニングを継続的に行うことで、舌や唇、顎^{あご}の筋肉が強化され、鼻呼吸を促進する効果があります。特に、舌の位置を正しく保つことや唇^{くちびる}を閉じる練習は、口呼吸を防ぐためにもとても効果的です。以下のエクササイズは比較的簡単に行うことができるため、日常生活に取り入れてみましょう。

1. 舌を動かすエクササイズ

- **方法:** 舌を口の中で左右、上下に動かします。舌を上下に動かすときは、舌尖^{うわあご}を上顎^{うわあご}に触れ、下に動かした後は再び上顎^{うわあご}に戻します。左右に動かす場合も、舌尖^{うわあご}を両側の頬^{ほお}に軽く当てて、左右に動かします。
- **効果:** 舌の筋力を強化し、口周りの筋肉も鍛えることができます。舌の使い方が改善されることで、鼻呼吸がしやすくなります。



2. 口を閉じたままでの呼吸練習

- **方法:** 口を閉じて、鼻からゆっくりと深呼吸をします。このとき、鼻呼吸だけで空気を取り込むように意識し、口呼吸に戻らないように注意します。数回繰り返して、リラックスした呼吸ができるようにします。
- **効果:** 口を閉じたまま呼吸することで、鼻呼吸を意識的に行うことができ、徐々に鼻呼吸が習慣化します。