

お口の健康情報室

成長途中にある子どもの悪い癖が、歯並びに影響を与えることがあります。その一つが口呼吸です。口で呼吸をすると、フィルター機能がある鼻で呼吸する場合と違い、病気にかかりやすくなります。口の中が乾いて、虫歯や口臭の原因にもなります。常に口を開けていることで、口の周りの筋肉が弱くなり、舌が正常な位置からずれ、

口呼吸 歯並びに悪影響

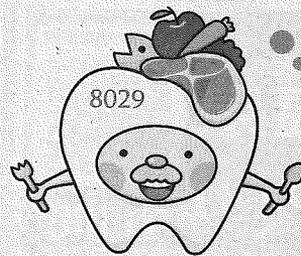
食事の時に舌を上手に使えなくなりますが、その結果、出っ歯になったり、前歯に隙間がでたりすることがあります。下顎が前に出るといった症状にもつながります。

コロナ禍で長く続いたマスク生活も口呼吸を助長しているようです。お子さんが普段口を閉じて、鼻で呼吸をしているか確認してみてください。食事の時に口を結んで、しっかりと奥歯でかんでいるか見てあげましょう。

少量の水を口に含んで唇をしっかり結び、頬を膨らませて30秒間しっかりうがいをしてみてください。そうすれば

とで、唇の筋肉が鍛えられ、鼻呼吸の練習にもなります。口呼吸が癖になっていて、歯への影響が心配な場合は、かかりつけの歯科医院を受診しましょう。

(千葉県歯科医師会)



「8029 運動」PRキ
ャラクター もべいじ