



歯科医が注目！「鼻呼吸」

永久歯が生えてきたお子様の保護者の方からよくあるご相談は、「きれいに歯が生えるかしら？」その相談時に院長がもっとも気にしているのは「きちんと舌がおさまるかしら？」

なんだか話が噛み合っていないように思われるかもしれませんね。しかし、これには大事な理由があるのです。

vol.1

鼻呼吸の
メリット

お子様がリラックスした状態の口内を観察してみてください。歯の内側（歯列弓と言います）の中に舌がおさまっていますか？

収まっていれば歯並びのことは慌てなくてもいいかもしれません。しかし、収まっていない場合は急いで「歯列弓」を育成していかねばなりません。なぜなら「舌があふれて口の中に収まりにくい子は鼻呼吸ができないから」です。

なぜ鼻呼吸が歯並びに関係するんだらう・・・気になりますね。そこで、本特集は「鼻呼吸のメリット」、「鼻呼吸のために歯科医ができること」の2回に分け、鼻呼吸の重要性について歯科医の視点からお話していきます。



NG

歯列弓が狭く舌が歯の上に乗っている



OK

☆ 日本人の多くは「口呼吸」！？



人間本来の呼吸法は「鼻呼吸」なのですが、日本人の多くの人は「口呼吸」をしていると言われてています。また、生まれたばかりの赤ちゃんは口呼吸をしておらず、言葉を発するようになると口呼吸を行うようになり、人間が発症する病気の多くは口呼吸が原因とも言われています。

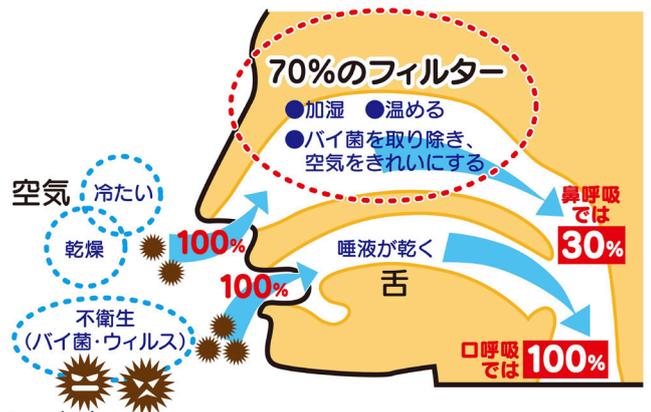
この多くの人にみられる口呼吸は、冷たく乾いた異物だらけの空気が直接、咽頭や喉頭に当たってしまい、口内は乾燥し、病原体が繁殖しやすい状態になります。つまり、病原菌などの外敵に対して非常に無防備な呼吸法ですね。

また口呼吸は虫歯や口臭の原因になりやすいと言われてています。口呼吸をすると口の中が乾燥し唾液の分泌も抑えられてしまいますが、唾液には口の中を潤し殺菌する作用があるので、唾液の分泌が減るとむし歯になりやすく、口臭の原因にもなるのです。

☆ 「鼻呼吸」はメリットがいっぱい

鼻呼吸は本来、非常に優れた防御システムを持つ呼吸法です。鼻の入口にある鼻毛は天然のフィルターとも言われ、外から侵入しようとする花粉やホコリなどをブロックしてくれるほか、鼻腔粘膜では、線毛の上皮細胞と粘液の分泌によってウイルスや細菌などの異物を絡め取ってくれます。

鼻から入ってきた空気は、鼻腔の中を通過する際に適切な温度と湿度に調整されるので、肺の負担を軽減し肺の中でスムーズに循環されています。こうした働きによって鼻から入る空気は、口から入る空気よりも感染症に罹るリスクが少ないと言われてています。



呼吸器の一部である鼻は、温度調節や加湿機能、空気清浄機能、さらに過熱する脳の冷却機能を兼ね備えています。健康のためには鼻呼吸ががとても重要ですね。