

沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic/>



お口ポカンは要注意！口呼吸によるリスクとは？

口呼吸をする原因はさまざまですが、口呼吸をすることにより、う蝕・歯周病リスクが高まるだけでなく、唇がカサカサになる、感染症のリスクが高まるなどさまざまな弊害が出てくる可能性があります。

①口呼吸の原因と、免疫に与える影響

花粉症・鼻炎などのアレルギー疾患、スマートフォンなどの普及によるしゃべる機会の減少、急激な温度変化、激しい運動、など口呼吸にはさまざまな原因があります。

鼻呼吸では鼻毛や鼻水がフィルターとなり空気中のほこりやウイルス・細菌を防ぎますが、口呼吸の場合は乾いた冷たい空気がダイレクトに体内に入ってくるため、様々なウイルスに感染する原因にもなってしまいます。

②口腔内の乾燥がう蝕や歯周病のリスクに

口呼吸をすると、口腔内が乾燥し唾液が分泌されにくくなります。そうすると唾液による防御機能が弱くなるため、口腔内で細菌が繁殖しやすくなり、その結果う蝕・歯周病が進行しやすくなります。また口腔内の細菌が増えることで口臭もきつくなってしまうことが多いのです。口呼吸を改善できれば一番ですが、う蝕・歯周病予防の観点からは、まずは口腔内の乾燥状態を防ぐために、口腔湿潤剤を活用して乾燥状態を防いだり、洗口液で細菌繁殖を抑えたりすることが効果的です。

③特に気をつけたい子どもの口呼吸

子どもの場合、歯列や咬合への影響も心配です。歯の位置は唇や頬の筋肉による外側からの圧力と舌による内側からの圧力のバランスによって決まります。口呼吸を続けていると唇まわりや頬の筋肉の正常なバランスが崩れて内側の圧力が強くなることで、歯が口唇側へ傾斜し、いわゆる「出っ歯」といった状態になってしまいます。これは乳歯だけでなく永久歯でも起こるため審美面でも影響を及ぼします。咬合が悪くなることで咀嚼機能も低下してしまうため、嚥下障害や消化障害にもつながる可能性があります。審美面や咀嚼機能など、成長過程や大人になった後にも影響しますので、できるだけ早く改善しましょう。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

「ネアンデルタール人も“^{ししゅうびょう}歯周病”に悩んでいた！」

人類史上最大の感染症ともいわれる歯周病ですが、実は数万年前に絶滅したネアンデルタール人も歯周病に悩まされていたようです。スペインのコバ・フォラダ遺跡で発掘された推定5万年以上前の頭蓋骨には化石化した歯が残っていて、骨が溶けるほどの重症な歯周病を患っていた痕跡が残っていたそうです。また、楊枝ようしのようなもので歯の掃除をして、歯周病の痛みを和らげていたような跡も残っていたそうです。彼らは道具を作り、火も扱っていたという説もありますから、意外と器用だったのかもしれませんがね。

