

## 口腔警報！

### ～コロナ禍におけるお口の中、何が起きている？～

大丈夫？口呼吸！口呼吸警報！！今口呼吸が増えています！

コロナ禍、長引くマスク生活、もうこれが真面目できれい好きな日本人の今後の生活スタイル!?になってしまう？かもしれません。

日本では元々口元を隠して話す文化もあったのでマスク生活はうってつけで、そのまま馴染んでしまいそうですね。ただ、コロナ感染対策としてはいいと思いますが、いろいろ問題も起きてきています。当然コロナ禍、鼻までしっかりマスクでおおうこと（お決まり事項）になります。すると、何だか息苦しさを感じ、本来鼻呼吸であるべきところ、ついつい呼吸がしやすい口で呼吸をするようになります。それが続くことで、口呼吸の常態化が起こります。

つまり、マスクを外した時も口呼吸をするようになり、それが、結果的に感染性の疾患（風邪、インフルエンザ、肺炎など）にかかりやすくなり、扁桃腺に炎症を起こしやすくなり、発熱しやすくなり、各種アレルギー、肥満、糖尿病の悪化、老化を早めるなどいろいろな病気につながります。いびき、睡眠時無呼吸の悪化、口腔周囲のたるみ、ほうれい線も際立つようになります。そして、口腔乾燥をひき起こしやすくなり、それにまつわるいろいろなお口の疾患（歯周病、虫歯など）も重症化されます。

また、口呼吸の場合、鼻呼吸に比べて酸素の摂取量が少なくなると言われています。そのため、脳に十分な酸素が供給されず集中力が低下し、代謝機能も落ちると言われています。代謝が落ちると肥満の原因にもなります。

さらに姿勢の悪さも口呼吸に影響します。猫背は気道が狭くなるので要注意です。また、マスクのずれをあごの動きで調整しようとして、不自然なあごの動きをすることで、顎関節症（顎の痛みなど）も増える傾向にあります。口呼吸の弊害、あげればきりがありません。

つまり、マスク生活下でも、口唇閉鎖の大切さしっかり意識し、鼻呼吸を行うよう心がけてください。この意識を持つだけで、口呼吸習慣は改善されてくると思います。

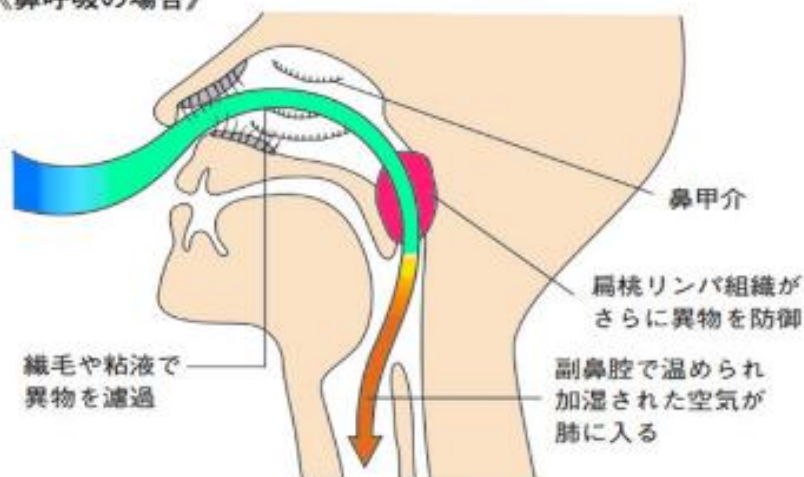
最後に、簡単かつ効果的な口呼吸改善方法を紹介します。当然鼻の通りが悪い人はその治療が必要ですが、ガムを噛むことと口腔周囲を鍛えることです。ガムをかむと口唇閉鎖は起きます。ガムが噛める年齢・口腔内なら、虫歯抑制作用のあるキシリトールガム（またはリカルデントガム）で試してみてください。唾液も出て、集中力も高まるともいわれています。おすすめです。ただ人前でガムをかむことには抵抗があるかもしれません。それならば、対面でない時は…、移動中は…、毎食後に…、ぜひおすすめします。

そして、“**あいうべ体操**”をはじめいろいろな方法で口腔周囲が緩まないようトレーニング行ってみてください。目指そう！鼻呼吸生活！

今回は子供のマスク生活でお話したいと思います。今回はこれにて…。



《鼻呼吸の場合》



鼻呼吸が、正しい呼吸な訳

外気を取り込む際、危険から身体を守ってくれます