

正しい鼻呼吸を身につけましょう

新型コロナウイルスの感染拡大により、マスクが外せない日が続いています。長時間マスクを着用していると息苦しくなるため口呼吸になりやすいといわれ、口や体の健康に悪い影響を与えることが知られています。マスクの下で口呼吸になっていないか注意しましょう。

【鼻呼吸の良い点】

人は発声の必要から口呼吸の機能が発達したといわれていますが、本来は人も含む哺乳類では鼻呼吸が基本。鼻呼吸をすると、鼻の粘膜や鼻毛がフィルターの役割をして空気中の塵や微生物を大幅にカットしてくれます。冬の冷たくて乾燥した空気も鼻腔を通ることで適度に加温・加湿された状態に。鼻には空気清浄機と加湿器の機能があるため、鼻呼吸をすることで感染症のリスクを下げることができるといわれます。



【口呼吸の悪い点】

口呼吸では鼻のフィルターを通さないままの空気が直接喉に入ってくるため、マスクをしても十分な感染予防効果が発揮されません。また、口呼吸で口の中が乾燥してきます。口の乾燥により、虫歯や歯周病などを防ぐ働きがある唾液の防御効果が弱くなり、虫歯や歯周病が悪化しやすくなったり、口臭が強くなったりします。



子どもの場合はどうでしょう？歯並びは唇や頬が歯を外側から押す力と、舌が内側から押す力のバランスで成り立っているのです。口呼吸ではそのバランスがくずれ、歯並びが悪くなってしまいます。さらには顔つきや姿勢にも悪い影響が。口呼吸では呼吸が浅くなってしまうので、酸素不足で学習効率が下がったり、睡眠不足になったりすることもありますよ。

口と体の健康を保つため正しい鼻呼吸を身につけましょう。正しい鼻呼吸は口を閉じ、舌を上顎にぴったりとつけた状態で鼻から吸って鼻から吐くというもの。人によって唇や舌の力に違いがあるので、正しい鼻呼吸のためには唇や舌の力をつけるためのトレーニングが必要になることがあります。歯科医院などに相談されてもよいでしょう。鼻づまりがある場合は口呼吸にならざるを得ないので、耳鼻科を受診して解消しましょう。



筆者：医療法人 広進会 常岡歯科診療所 歯科医師 井川一成