

特集 鼻やのどの病気と歯並び

口ポカーンは歯並びに影響することを知っていますか

矯正治療をさまたげる口呼吸

鼻やのどの病気があると、口を開けて息をします。本来、鼻で息をするものですが、口を半開きにして息をしている状態を“口呼吸”と呼んでいます。近年多くの方がわかるように、口呼吸を“口ポカーン”と呼ばれています。“鼻がつまれば、口で息をすればよいというわけではない”のです。

なぜならば、口呼吸は歯並びや顔の成長にわるい影響を与えるからです。口呼吸を続けていると、唇を閉じて前歯を外側から抑える機能がなくなります。

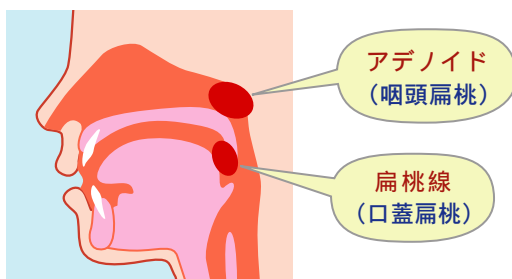
その結果、舌で前歯を押しだすくせ（舌のくせ）が出て、前歯を前方へ移動し、“出っ歯”や上下の前歯が咬み合わない“開咬”になりやすいのです。

その上口呼吸は、矯正治療中の歯の動きをさまたげ、矯正治療後の歯並びの安定にも影響するのです。

口呼吸の原因は、鼻やのどの病気

鼻やのどの病気などが、口呼吸の主な原因です。

- ① アデノイド（咽頭扁桃肥大）、口蓋扁桃の肥大
- ② 急性・慢性鼻炎、肥厚性鼻炎、アレルギー性鼻炎
- ③ 鼻茸、副鼻腔炎その他、幼児期から指しゃぶりを小学生まで続けていると、“出っ歯”（上顎前突）や上下の前歯が咬み合わない“開咬”になり、口呼吸を引き起こすことがあります。



扁桃肥大（口呼吸の原因になる）

扁桃肥大の影響は

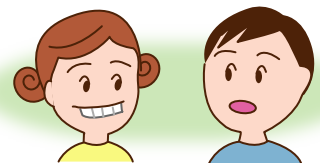
扁桃肥大の害は、次のような症状あります。

- ① 扁桃が大きすぎると、鼻呼吸をさまたげる（口呼吸になる）
- ② 扁桃に溶連菌という細菌による巣ができて、腎炎、心内膜炎、心筋炎、掌囊胞症（皮膚炎）などが起きる
- ③ 睡眠時の呼吸状態が苦しそうな呼吸、いびきをかく、息をつまらせる

習慣性の口呼吸

鼻やのどの病気以外にあまり知られていないのですが、習慣で口を開けて息をしている人がいます。このような状態を“習慣性口呼吸”と呼んでいます。

習慣で口呼吸を続けていると、“出っ歯（上顎前突）”、“開咬”や“上下の前歯が前方に出ている”上下顎前突”になりやすいのです。前歯が出ている歯並びで、習慣性口呼吸が引き起こされている場合には、矯正治療により歯並びが治ると口呼吸もなくなり、口も閉じられるようになります。



口呼吸をしていると舌は下方に下がる（低位舌）

たえず口を開けて息をする習慣がつくと、口の中で舌の位置が下がってしまいます。普段呼吸をする時は、“舌は上あごにつく”、“口びるを閉じて鼻で息をする”を心がけて下さい。飲み物や食べ物をのみ込む時、舌先は上あごにつけてのどの奥に送り込みます。

口を開けてた状態で、舌の位置が下がった状態は、“低位舌”と呼ばれています。



低位舌

日中や夜寝ている時、口呼吸をして“低位舌”になると、口の周りや顔の筋肉（表情筋）がゆるみます。口呼吸により絶えず口を開けている状態は、他人からは“口もとがだらしなく”見えるのです。子どもの成長期に口呼吸が続くと、歯並びや顔やあごの発育にわるい影響を与えます。

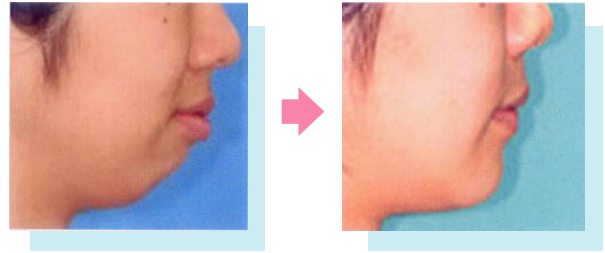
成人で“低位舌”になると、舌で前歯を押して出っ歯や前歯の間に隙間のある歯並び（空隙歯列）になります。舌の訓練は、認知症の予防のためにも良いと言われています。近年、歯科医や医師により、“良く噛むこと”と“舌の訓練”が健康に大事だと言われています。

鼻やのどの病気、習慣性口呼吸は、歯並びやあごに影響

鼻やのどの病気で口呼吸をしていると、次のような症状になりやすいです。

- ✦ 歯並び・・・上下の歯列が狭くなる
- ✦ 舌の位置・低位舌になる。のみこみ方や発音がおかしくなる
睡眠時無呼吸（アデノイドや口蓋扁桃肥大）

- ✦ 顔の成長・間が抜けたような長い顔“アデノイド顔^{がん}貌^{ぼう}”になる



アデノイド顔貌の矯正治療前後

- ✦ 矯正治療・治療期間が長くなる。治療後の安定がわるい
- ✦ その他・・・唇がカサカサになる。唾液が出にくい。口を開けていると外見がわるい

鼻やのどの病気がある場合は、どうしたら良いか？

- ① 耳鼻咽喉科医に相談する
“鼻がつまる”、“口を開けて息をする”、“いびきをかく”、“息をすする時に鼻をならす”などの症状がみられます。このような症状は、鼻アレルギーや扁桃肥大（アデノイドや口蓋扁桃肥大）、副鼻腔炎などの鼻やのどの病気で起きます。
- ② 扁桃が小さくなる年齢まで待つ
- ③ 熱が出た時に薬をのむ
- ④ 手術をする
アデノイドは、子どもにとって健康上大きな問題なので、耳鼻咽喉科医や私たち矯正歯科医の意見を参考にしてください。

市民セミナー報告

2019年2月11日、川崎市中原区武蔵小杉の中原市民館にて、神奈川支部を中心に、日本臨床矯正歯科医会主催の市民セミナーが開催されました。

“歯並びと健康”－子どもたちの未来のために－をテーマに、203組513名の参加をいただき、盛況にうちに幕を閉じました。

発行 日本臨床矯正歯科医会・神奈川支部 / 編集 広報担当 福増一浩 TEL 045-423-2288 / 福増一浩

< 医院ニュース >