

マンスリー・ヘルシートピックのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。12月は、歯科衛生士による投稿です。

口で呼吸するのは良くないの？

皆さん、呼吸は、何処でしていますか？口ですか？鼻ですか？実は、鼻から吸って、鼻から吐き出す、**鼻呼吸**が正解です。口から空気を吸って吐く**口呼吸**は、様々なリスクがあります。反対に、鼻で呼吸することは、口腔状態、および全身に多くのメリットをもたらします。人は、無意識のうちに呼吸しているので、自身の呼吸が口なのか鼻なのか、認識しにくいものです。

そこで、今回は、口呼吸の詳細、および自身の呼吸法のチェック等をお伝えします。

口呼吸とは¹⁾

口で呼吸する状態を口呼吸とよび、鼻からの呼吸（鼻呼吸）と区別します。一般的に哺乳類の口は、食事を摂取する器官であり、鼻は呼吸する器官と完全に分離されています。一方、ヒトは、進化の過程で、言葉を発する為に喉のあたりで空気の通り道である気道と、食べ物の通り道である食道が繋がったことから、口も呼吸のための器官として使うようになりました。

例えば、運動中は、より多くの酸素を消費する為、鼻よりも空気の取り込みが大きい、開口部の広い口から大量の酸素を取り込むことが効率的です。したがって、運動時に口呼吸することは正常といえます。

しかし、本来、呼吸は鼻すべきものです。睡眠時などに鼻ではなく口で呼吸するのは、病的な状態であると考えられます。

鼻呼吸とは

まず、鼻の働きについて説明します。

1. 異物の除去

鼻で吸い込んだ空気に含まれた異物は、鼻毛や鼻粘膜の繊毛と粘液でろ過され、鼻水

となって排出されます。

2. 免疫系による細菌防御

鼻の奥には、扁桃リンパ組織があります。リンパ組織とは、免疫系（身体が持っている異物や細菌等の微生物から身体を守る）の働きを担っている組織です。鼻から入った空気に含まれて運ばれてきた微生物は、扁桃リンパ組織で止められ、進入を防ぎます。

3. 加湿

一般的に成人の場合、鼻の穴から喉までの長さは、**15cm** 程度ですが、この短い間に多くの空隙（副鼻腔）があります。鼻から入ってきた空気は、直接喉に運ばれるのではなく、途中で副鼻腔に入り込みます。副鼻腔に入ることによって、乾いた空気は、加湿・保温されて肺に送り込まれます。鼻から呼気が取り込まれる事で、冷たい、あるいは乾いた空気が緩和され、喉を痛めるリスクが減ります。

口呼吸のリスクとは

先に鼻呼吸の働きをお伝えしました。では、常に口呼吸していると、どのようなリスクがあるのでしょうか？

1. 呼吸器系疾患に罹りやすくなる

口呼吸の場合、空気は加湿されることなく乾燥したまま気道へと送られると、細菌やウイルスまみれの空気が直接喉に入り、扁桃炎や風邪などに罹りやすくなります。さらに乾燥した空気は肺にも届くことになり、呼吸器系の疾患に罹りやすくなるのです。また、口呼吸では、肺が十分に膨らまないため、呼吸筋の筋力低下を招き、肺の能力を低下させるともいわれています。

2. アレルギー性疾患のリスクが上がる

口呼吸の場合、吸気は、鼻の奥にある扁桃リンパ組織（免疫系の組織で病原微生物の排除を司る）に至りません。ゆえに、免疫機能に異常が生じてしまいます。アトピー性皮膚炎・関節リウマチ・腎臓疾患・掌蹠膿疱症（皮膚病）の発症など、他にも関連が指摘されている扁桃病巣感染症になることがあります。

3. むし歯・歯周病に罹りやすくなる

口呼吸は、口腔内が乾燥します。唾液の流出量が減ることで、唾液による殺菌・緩衝（唾液の pH を中性に戻す作用）・洗浄の作用などが発揮されなくなると、口腔内細菌の活動性が増える為、むし歯・歯周病・口内炎といった口腔内のトラブルが生じやすくなります。加えて、口臭がしたり、前歯に汚れ（着色）が着きやすくなったりします。

4. 姿勢・顔つきや歯並びに影響する

口呼吸になると、口を開けるために咽頭部が狭くなり、空気が通りにくくなります。そうすると、喉を広げるために首を伸ばして頭を前に突き出すような姿勢、つまり猫背の姿勢をとります。口がいつも開いているため、上唇が外側から歯を内側へ押す力が不足するので、前歯が突出しやすくなります（出っ歯になる）。他にも歯並びの点で多くのトラブルを引き起こします。開口は、咀嚼力が低下するので、消化不良になったり、ひいては生活習慣病を引き起こすきっかけになったりします。見た目は、口の周りの筋肉を使わないので、口元がたるんだ顔つきになります。

5. 疲れやすくなる²⁾

口呼吸は鼻呼吸に比べて、身体への酸素供給が減少してしまうため、疲労・倦怠感・無気力などを引き起こします。特に脳は、全酸素供給の 20～25%を消費するため、集中力や判断力などの認知機能の低下も招きます。さらに、血中酸素濃度が低下すると、睡眠中に睡眠障害の 1 つである中途覚醒（夜中に目が覚める）を引き起こし、日中に疲労症状・ねむけなどが出てしまいます。

口呼吸を早期に見つける為に

口呼吸になる原因は様々です。アレルギー性鼻炎・蓄膿・扁桃肥大などの疾患があると、鼻呼吸ができず口呼吸になります。それらの疾患が治っても、口を開けることが癖になっていると、口唇の力が弱い為、口を閉じられず、習慣性の口呼吸になってしまうこともあります。しかし、口呼吸をしていても、なかなか気がつかないことがあります

ここでは、口呼吸をしている時に現れやすいポイントとセルフチェックについて、ご紹介します。早期に口呼吸→鼻呼吸の改善に取り組むことが重要です。

1. 口呼吸を見つけるポイント

以下で、思い当たる項目があれば、口呼吸している可能性が高いです。

- 口が渇きやすく、唇も乾燥しやすくなっている
- 他の人から口が開いているといわれる
- ふと気づいたら口が開いている
- 口を意識して閉じると苦しくなる
- いびきをかいているといわれる
- 朝起きたら、口の中や喉が渇いている
- 口臭が強い



2. 専門医提供のチェックリストを活用しましょう

口呼吸を見つける為に、専門医が様々なチェックリストを作成しています。今回は、2つお示ししました。共通項も多いのですが、比較しながらご活用ください。

※チェックリスト①※³⁾

- ☐ いつも口を開けている
- ☐ 口を閉じると、顎にウメボシ状のシワができる
- ☐ 食べるときにクチャクチャと音を立てる
- ☐ 歯の噛み合せが悪い（歯並びが悪い）
- ☐ 口唇がよく乾く
- ☐ 口臭が強い
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 激しいスポーツをしている
- ☐ 朝、起きたときに喉がヒリヒリする
- ☐ いびきや歯ぎしりをする

以上、1つでも当てはまるものがあれば、口呼吸を疑います（1/10）。

※チェックリスト②※⁴⁾

- ☐ 気が付くと口を開けている
- ☐ 睡眠中に口を開けて寝ていたり、イビキをかいたりする
- ☐ 目が覚めた時に舌先が上顎（うわあご）に触れていない
- ☐ 目が覚めた時に口唇が乾いている
- ☐ 目が覚めた時に口の中がネバネバする
- ☐ 目が覚めた時に喉がヒリヒリする
- ☐ 目が覚めた時に痰がからんでいる
- ☐ 目が覚めた時に口臭を感じる
- ☐ ブラッシングを熱心しているのに歯肉から出血する。歯石が溜まりやすい
- ☐ ブラッシングを熱心しているのに前歯が着色（薄茶色）しやすい
- ☐ ブラッシングを熱心しているのにむし歯ができやすい
- ☐ 口内炎ができやすい
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ 鼻がつまる
- ☐ 上を向いて寝るのが苦手
- ☐ よく夢を見る。時に金縛りになることがある
- ☐ 肌が乾燥しやすい、化粧のりが悪くなった

以上、全部で17項目あるうち3つ以上の項目に該当する方は、口呼吸の可能性が
あります（3/17）。

口呼吸の改善

口呼吸を改善するためには、鼻の通気量を増加させることと、口を閉じる力（筋肉）
を付ける必要があります。以下の対処法があります。

1. 鼻づまりを治療する

アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎（蓄膿症）・花粉症など様々な鼻の疾患があります。こ
のような疾患を耳鼻咽喉科で治療することで、鼻の通りが改善されますので、鼻呼吸が
行ないやすくなります。

2. 鼻の通気量を増加させる市販の器具を使用する

鼻呼吸促進のための市販の器具があります。具体的には、鼻拡張テープの**ブリーズライト**（エーザイ）・**ノーズクリップ**（日本アメニテム）・**鼻すっきりパッチ**（ニチバン）などの製品が販売されています。また、口が開かないようにする口唇閉鎖を目的としたものに**ネルネル**（三晴社・ソルエース）・**プレストレーナー**（三晴社・ソルエース）・**イムニタスマスク**（ユーウイン）などが市販されています。これらは、主に就寝中に使用します。使用する際は、鼻呼吸ができ、口唇を閉鎖しても苦しくないことを確認してから使用しましょう。

3. 歯科医院で治療する

歯並び（主に前歯）が悪くて、口唇が閉じにくくなっている場合、矯正歯科治療により歯並びを揃えると、口唇が閉じやすくなります。また、口腔筋機能療法という、弱くなっている筋肉（口を閉じる為の筋肉）を選択的に強くする、筋肉トレーニングもあります。これにより口を閉じる力をつけます。歯科専売のツール、およびテクニックが必要となる方法です。いずれもきちんと診断を受けた上で実施します。

4. あいうべ体操

こちらは、特別なツールやテクニックを必要としない、口周囲の筋力が低下している時に行なう筋肉トレーニングです。**あ・い・う・べ**という単語には、口の運動の基本となる動きが全て含まれています。口の周囲の筋肉を鍛えるのに簡単で、最も取り組み易い方法です。

以下、ご覧ください。

- ① **あー**と口を大きく開く
- ② **いー**と口を横に広く開く
- ③ **うー**と唇を強く前に突き出す
- ④ **べー**と舌を思い切り前に突き出し下に伸ばす



①～④を1日30セット行ないます。声は出しても出さなくても構いません。1回あたりおよそ5秒と計算すると、3分前後でできます。筋肉トレーニングなので、意外と口が疲れます。慣れるまでは、数回に分けて行いましょう。

おわりに

口呼吸は、疾患ではありませんが、身体が発している（異常の）サインであると考えられます。まず、自身が口呼吸しているかをチェックしてみましょう。健康な身体づくりの為に鼻呼吸を心掛け、また、口呼吸をしている方は、改善に取り組みましょう。



*参考文献

1. 口呼吸を鼻呼吸へ！原因と歯科医での治療。自宅での治し方
<https://ha-kyokasho.com/tooth-trouble-7410> (2017/11/10 アクセス)
2. 口呼吸が疲労の原因
<http://fatigue.hajime888.com/f070.html> (2017/11/10 アクセス)
3. 今井一彰. 免疫を高めて疾患を治す口の体操「あいうべ」: マキノ出版, 東京, 2008.
4. 奥 猛志. 口呼吸のセルフチェック: デンタルダイヤモンド, DHstyle 2015/ 09, 16-17.