

## 口呼吸をする

口を開けたまま呼吸をするので、口中が乾き、唾液による殺菌作用が不十分になり、**むし歯や歯周病、口臭などの原因**になります。また、**風邪をひきやすく、咽頭炎や扁桃炎にかかりやすくなります。**

口呼吸をするときは空気をスムーズに通そうとして、舌を本来あるべき正しい位置（詳細は28ページ）よりも下げています。



口呼吸を続けていると、不正咬合を生み出す悪循環が起こります。

## 舌の位置が正しくない

口呼吸をするときは、気づかずに舌の位置を低くしたり、前に出しています。このクセがつくと、はっきりと発音できなったり、食べ物をうまく飲み込めなくなったりします。

舌の変なクセは、**歯並びにも影響**します。上あごが狭くなり、下あごが後ずさりして「上顎前突」になったり、舌の位置によっては「開咬」になったり、下あご全体を突き出して「反対咬合」になったりします。

舌の位置が悪いと、奥歯でしっかり噛むこともできません。

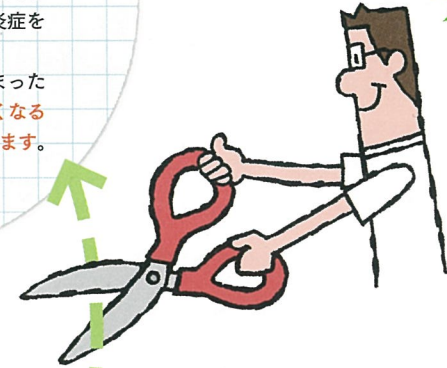
Doctor's  
解説

## 気道が狭い 鼻がつまる

体質的なものもあるかもしれませんが、子どものうちは扁桃腺が腫れやすいため、アデノイドが大きくなって気道が狭くなりがちです。また、鼻の粘膜が炎症をおこしやすい時期でもあります。

気道が狭くなったり、鼻がつまったりすると、**鼻から呼吸ができなくなるため、口で呼吸をするようになります。**

矯正歯科治療にとっては、この不正咬合を生み出す悪循環を子どものうちに断ち切ることが大切なのです。



## 口蓋が狭い

遺伝で口蓋（上あごの骨）が狭い人もいますが、奥歯できちんと噛まないために口蓋が広がらず、狭いままになる人もいます。

口蓋が狭いと、前歯が並ぶ場所が足りず、はみ出して「叢生」や「上顎前突」になります。

口蓋を上あごの天井と考えると、その天井裏には鼻腔（鼻の穴の奥）があるため、口蓋が狭いと**鼻腔も狭くなり、鼻気道を十分に確保できません。**

不正咬合