

小児版

コロナ禍におけるお口の中、何が起きている？

コロナの第8波が到来。今年はインフルエンザも大流行の兆し。

そんな中、子供のマスク生活も継続。口呼吸が心配！！



ただでさえ日本人に多いとされる口呼吸ですが、長引くマスク生活でさらに口呼吸が増えています。当然コロナ禍、子供達も鼻までしっかりマスクでおおうことになります。

とりわけ、就学前の子供達にもマスク生活を強要していることは、仕方がないこととは思いますが、酷なことだと思います。その結果、口鼻を同時にマスクでおおうことにより息苦しさを感じ、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。仕方ありませんが、小さい時に口呼吸が癖づく、なかなか治りません。そして、その弊害として主に、歯並びが悪くなる（開咬、出っ歯、受け口など）、口の中が乾燥しやすくなる、虫歯や歯肉炎が多発しやすくなる、よく発熱するようになるなどの症状が出ます。

子供の口呼吸の見分け方

- ・お口の中が常に乾燥している状態なので歯垢がつきやすく虫歯が多い
- ・前歯歯肉（メラニン沈着）や前歯に着色がある
- ・扁桃腺がただれている、よく赤くなっている、よく発熱する
- ・前歯が前突（出っ歯）になっている（歯並びが悪い）
- ・唇が常に乾燥している

上記事項を参考にしてみてください。このような気づきがあれば、歯科医にも相談してみてください。そして、マスク生活下でも、口唇閉鎖の大切さを親子でしっかり意識し、子供たちに鼻呼吸を行うよう声掛けを行ってください。この意識を持つだけでも、口呼吸習慣は改善されてくると思います。「**目指そう！鼻呼吸生活**」です。

子供だけに限らず成人にも言えることで、健康のため日ごろから鼻呼吸を意識した生活を行っていきましょう。