



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

『気になる子どもの口呼吸』

人間は本来、鼻呼吸をするのですが、社会環境や生活習慣により口で呼吸をする子どもたちの増加が見られています。口呼吸は、一見無害に思えるかもしれませんが、実は子どもの健康や成長にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。乳幼児期の中に意識して「鼻呼吸」を習慣づけることが大切です。

◎口呼吸になる原因

①鼻のトラブル

アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などで鼻が詰まっている状態

②口周りの筋力低下

柔らかいものばかり食べて、噛む回数が減り、口周りの筋力が弱くなり、口が閉じにくくなる

③骨格、歯並びの問題

上顎が狭いと舌を正しい位置に収められず、舌が下がりやすくなり、口が開きやすくなる

◎体への影響

口呼吸が続くと、口の中が乾燥しやすくなり、唾液の分泌が減少してしまいます。唾液が減少すると、口の中が清潔に保てず、口臭やむし歯、歯周病のリスクが高まります。さらに、口呼吸によって口は喉から直接空気を吸い込むため、異物やウイルスが体内に侵入しやすくなります。これによって、免疫機能が低下し、風邪や喘息、アトピー性皮膚炎などの疾患のリスクが増加します。口呼吸が健康に与える影響は深刻なため、できるだけ早めの対策が重要です。

◎口呼吸の治し方

日常生活で見直しできる事としては、鼻呼吸を意識して行い、舌の位置を上顎につくよう意識する、噛む回数を増やす、姿勢を良くするなどあげられます。風邪やアレルギー性鼻炎などで鼻づまりがある場合は、耳鼻咽喉科へ。鼻が詰まっていないのに口呼吸がなかなか治らない、歯並びやかみ合わせなどで気になる場合は、小児歯科などを受診してみるのもいいですね。



普段、無意識のうちに行っている呼吸じゃが、空気を吸ったり吐いたりするのが、鼻からか？口からか？意識したことはあるかの～？！
口が半開きになっている、唇が乾燥しやすい、口内炎がしやすい、発音が明瞭ではないなど・・・があったら、口呼吸をしている可能性があるんじゃないよ。
口呼吸はさまざまな病気を引き起こす原因にもなるから、鼻呼吸を意識することが大事なんじゃないよ。
自分や子どもさんがどんな呼吸をしているのか、見直してみしてほしいの～。



口周りの筋肉をつける遊び

お子さんと一緒に遊びながらお口周り(舌、ほっぺ、首)の筋肉を育てていきましょう。お家でも簡単にできる遊びをご紹介しますね。



かざぐるま

鼻で吸い込んだ息を、口からフーッと吹きかけて、かざぐるまを回してみましょ。息を吹きかける時に、口の周りの筋肉をたっぷり使います。

ふきもどし

昔懐かしい、ふきもどしあそび。息を吹き込むとピーッと音が鳴って紙が伸びます。これは、鼻呼吸ができないとうまくできません。

風船ふくらまし

風船に息を吹き込んで膨らませてみましょう。これも口の周りの筋肉をととてもよく使います。



しゃぼんだま

息をフーッとふきかけてシャボン玉を飛ばします。口から吹くことでシャボン玉が飛び出します。子どもたちも自然と口に力が入り、遊びながら筋肉もついてくるでしょう。

あ・い・う・べ体操

いつでもどこでもできる「あ、い、う、べ体操」は1日に30回を目安に地道に続けると、舌がついて自然と口を閉じることができるようになります。

にらめっこ

「あっぷっぷっ！」とほっぺたに力を入れたり、口をタコのようにすぼめてみたり、顔をくしゃっとゆがめてみたり・・・。顔や口周りの筋肉を思う存分に使って、にらめっこをしてみましょう。



1月15日(木)に北区役所保健こども課の歯科衛生士さんに来ていただき、『乳幼児期の歯と口の健康』について講座をしていただきました。その中で、口呼吸、鼻呼吸のお話もありました。しっかり噛むことや口周囲を触ってあげることで、唾液の分泌を促し、虫歯の予防になるそうです。また、口周囲の筋肉も鍛えられ、口呼吸の予防にも繋がるということでした。(ガムを噛めるようになったら、キシリトール入りなどのガムを噛むのも効果があるそうですよ。)

