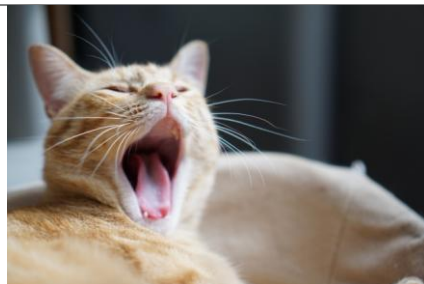


薬局 だより

KI PHARMACY

2025 年 10 月号

鼻呼吸と 口呼吸



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。



朝起きたときに喉がカラカラになっていたり、口の中がネバついたりすることはありますか？
もしかすると「寝ている間の口呼吸」が原因かもしれません。

口呼吸は、健康にさまざまな悪影響を及ぼす習慣のひとつです。
特に、就寝中は無意識に行っていることが多いため、自分では気づきにくく、慢性的な不調の原因になっていることもあります。

鼻呼吸と口呼吸はどう違うの？

鼻呼吸は、鼻から空気を取り入れるため、口腔内の空気が乾燥しにくく、鼻の毛や粘膜が空気をフィルタリングする働きを果たします。
さらに、鼻の奥にある喉の一部である軟口蓋が、口からの空気の通り道を遮ることで、喉への負担を軽減します。

口呼吸は、空気を鼻ではなく口から取り入れるため、空気が乾燥しやすくなります。また、鼻のフィルタリング機能が働かないため、細菌やウイルスなどの侵入を防ぐ役割が低下して、ダイレクトに体の中に入ってきてしまいます。

また、口呼吸を続けることで口の中が乾燥し、唾液の分泌が減少することから、口臭や、虫歯・歯周病の原因となることもあります。

口呼吸のセルフチェック

次の症状に当てはまる場合は、口呼吸をしているのかもしれません。

- ☐ 無意識にいつも口が開き気味
- ☐ 口の中が乾きやすい
- ☐ 鼻が詰まりやすい
- ☐ いびきをよくかく
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ 寝起きののどがヒリヒリする
- ☐ 寝起きに口臭やネバつきが気になる



また、口を閉じた状態で、3分程度時間を計ってみましょう。
口呼吸の癖があると、口を開きたくなってくることが多いです。

口呼吸の原因は様々

人は皆、生まれた時は鼻呼吸です。赤ちゃんは鼻呼吸をしていないと、お母さんのおっぱいや哺乳瓶のミルクを飲むことができません。

ところが、物心がつく3~4歳の時に風邪をひくなどで鼻づまりになり、口呼吸を覚えると、口呼吸の習慣がそのまま残ってしまうことがあります。

また、花粉症、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、鼻中隔湾曲症（びちゅうかくわんきょくしょう：鼻が曲がっている病気）や、特に子供では、アデノイド増殖症なども鼻づまりを起こすため、口呼吸の原因になります。



さらに、過度の飲酒は鼻粘膜の血管を拡張させるため、鼻づまりの原因になります。また、肥満になると首の周りに脂肪がついて太くなるため、空気の通り道が狭くなり、口呼吸になりがちです。

このように口呼吸になる原因は様々ですが、飲酒や肥満に関しては、生活習慣に気をつけることで改善することが可能です。

口呼吸がもたらすデメリット

●喉の乾燥と痛み

口を開けたまま眠っていると、乾いた空気が直接喉にあたって粘膜を刺激し、朝起きたときに、痛みや違和感が出やすくなります。慢性的な口呼吸は、喉風邪や炎症を繰り返す原因にもなります。

●虫歯や歯周病のリスク上昇

口が開いていると、唾液が蒸発しやすくなり、口腔内が乾燥します。唾液は歯を守る大切な役割を担っているため、乾燥状態では虫歯や歯周病の原因菌が増殖しやすくなります。

●口臭の悪化

唾液には消臭作用もありますが、寝ている間に口呼吸をしていると口腔内が乾燥し、嫌なにおいの原因となる細菌が増えてしまいます。起床時の強い口臭に悩んでいる方は、口呼吸を疑ってみましょう。

●いびきや睡眠の質の低下

口呼吸は舌の位置が下がりやすく気道が狭くなることで、いびきの原因になります。また、酸素の取り込みが不十分になりやすく、睡眠の質を悪化させ、日中のだるさや集中力の低下にもつながります。

●顔つきに影響が出る

口の周りには多くの筋肉がついており、口を動かす筋肉以外にも表情を作る筋肉も含まれます。口呼吸の方は、口周りの唇や頬の筋肉が弱いことが多く、口が開き気味の状態や、出っ歯や開咬(かいこう：歯を閉じた時、前歯が全く接触しない状態)になりやすいです。表情筋も弱いことが多く、感情に乏しい顔つきになり、ほうれい線やたるみも出やすくなります。

口呼吸を防ぐためにできる対策

●鼻呼吸を促す環境づくり

鼻詰まりがある場合は、部屋の加湿やアレルゲン対策、必要に応じて耳鼻科や歯科の受診などを検討しましょう。鼻呼吸をしやすい環境を整えることが、口呼吸予防の第一歩です。



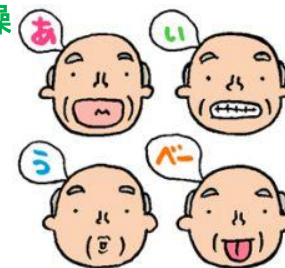
●寝ている間は「口閉じテープ」がおすすめ

市販の口閉じテープを使用することで、就寝中の無意識の口呼吸を防ぎやすくなります。また、いびき防止の鼻孔を開くテープも効果的です。慣れないうちは違和感があるかもしれませんが、数日で慣れることが多く、効果を実感しやすいです。



●舌や口周りの筋力を鍛える「あいうべ体操」

「あー」「いー」「うー」「べー」と、口や舌を出す「あいうべ体操」は、舌と口まわりの筋肉を鍛え、自然と口を閉じる習慣づけにもつながります。ガムを噛むのも効果的です。



また、風船を膨らませることによって口の周りの筋肉「口輪筋」を鍛えることもできます。

小さいお子様の場合、風船は難しいので、吹き戻しやピロピロ笛など、簡単に楽しんでできるおもちゃを使うとよいでしょう。

★健康のためにも、口呼吸は正しい鼻呼吸に戻しましょう★