

# 健康 ぷらざ

## 口呼吸の弊害と対策

企画：  
日本医師会

No. 578

帝京大学ちば総合医療センター耳鼻咽喉科 教授 鈴木 雅明

### 口呼吸になりやすい原因

マスク生活が長期に及んだことにより、口呼吸になっている場合があります。マスクがあることで呼吸がしにくく、鼻呼吸より楽な口呼吸をしてしまうためです。また、花粉症やアレルギー性鼻炎などにより鼻づまりがあると、口呼吸を余儀なくされます。口が乾きやすい、無意識に口が開く、唇が荒れやすい、いびきをかく場合、口呼吸をしている可能性があります。

### 口呼吸の弊害(デメリット)

鼻は優れた異物排出と加温加湿の機能を備えていて、人の本来の呼吸は鼻呼吸です。それが口呼吸になると、コロナやインフルエンザなどのウイルスや細菌が直接気管や肺に侵入してしまい、感染しやすくなります。また口呼吸を行っている時、のどが乾燥し、舌や口内の炎症、またはむし菌をもたらしまします。そのため口臭、のどや歯・歯茎の痛み、味覚障害につながります。

睡眠中に口が開いて口呼吸になると、空気の通り道が狭くなり、いびきや無呼吸が生じてしまいます。そうすると睡眠の質が悪くなり、熟睡感の欠如や昼間の眠気が生じます。

### 口呼吸の対策

マスクは口呼吸の要因にもなりますが、逆に口呼吸の対策として有効で、口の中を加湿してくれる効果が期待できます。夜間の口呼吸に対しては、簡易な口テープや、あごと頭部とをバンドでつなぐヘッドギアが有効です。

昼間も夜間も鼻呼吸ができていないことが前提なので、花粉症やアレルギー性鼻炎などによる鼻閉がある場合は、その対策が必要です。現在、耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「花粉症重症化ゼロ作戦\*」を展開していて、免疫の仕組みに対するさまざまな新しい治療法が開発されてきています。口呼吸や鼻閉でお悩みでしたら、お子さんも成人の方も耳鼻咽喉科への受診をお勧めします。

\*「花粉症を含むアレルギー性鼻炎」に対する啓発活動で、「花粉症を含むアレルギー性鼻炎」の重症化を防止、国民生活に資することを目指している。



日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



健康ぷらざ

バーコード読み取り機能付き  
携帯電話もしくはスマートフォン  
でご利用になれます。