

口呼吸はどこから来たのか？口呼吸の原因を探る

Explore the mouth breathing.

○小石剛, 浅野博, 中島隆敏, 西川岳儀, 樋口高広, 堀部尊人

Go Koishi, Hiroshi Asano, Takatoshi Nakajima,

Takayoshi Nishikawa, Takahiro Higuchi, Takahito Horibe

(Hyrax 友の会)

Association of Hyrax Study

【背景・目的】

小児の口呼吸が問題となっている。口呼吸は免疫力を低下させ、様々な疾患の原因となるといわれ、歯列にも多大な影響がある。しかしその要因についてはこれまで詳細に調べられておらず、予防法も無い。そこで口呼吸の要因を調査した。

【対象と方法】

歯科医院に来院する「口呼吸を疑う小児」(男 19 名, 女 18 名, 平均 7.83 歳) および「口呼吸の疑いがない小児」(男 15 名, 女 9 名, 平均 7.13 歳) の保護者へアンケートによる調査を行った。アンケートには、年齢および性別、口呼吸への意識、アレルギー性鼻炎等の耳鼻科疾患の既往および家族歴、哺乳様式および離乳食、食生活、癖、生活環境および生活習慣、遊び方および運動、受動喫煙について計 65 項目を設問し調査した。「口呼吸を疑う小児」の基準は①安静時に口唇が開いている②口唇の乾燥を認める③前歯部のみに色素の沈着を認める、のいずれかを認める者とし、いずれも認めない者を「口呼吸の疑いがない小児」とした。有意差の検定には χ^2 検定を用いた。

【結果】

「口呼吸を疑う小児」における回答のうち 50% 以上であった項目は、家族がいびきをかく、母乳のみの哺乳、食欲が旺盛ではない、偏食がある、甘いものが好き、柔らかい物が好き、姿勢が悪い、家の中はいつも暖かい、家は気密性が良い、よく空調をつける、朝食をしっかり食べない、家の中で遊ぶことが多い、家庭内に喫煙者がいる、であった。アレルギー性鼻炎等の耳鼻科疾患既往や、離乳食の問題、手づかみ食べなどの食べ方、おしゃぶりの使用、喫煙は含まれなかった。

保護者が口呼吸を認識していると回答した小児 (24 名) において回答が 50% 以上であった項目は、家族がいびきをかく、偏食がある、甘い物が好き、家

の中はいつも暖かい、よく空調をつける、家の中で遊ぶことが多い、であった。

「口呼吸を疑う小児」より「口呼吸の疑いがない小児」を上回った回答は表 1 に示す通りである。

項目	口呼吸なし	口呼吸あり	χ^2
アデノイドが有る	0%	10.80%	0.096
扁桃腺がよく腫れる	4.20%	13.50%	0.230
アレルギー性鼻炎が有る	2.50%	48.60%	0.065
副鼻腔炎になりやすい	12.50%	21.60%	0.367
家族が口呼吸をする	33.30%	35.10%	0.885
家族がいびきをかく	70.80%	78.80%	0.856
母乳のみの授乳	54.20%	67.60%	0.056
げっぷ・おならが多かった	0%	5.40%	0.247
手づかみ食べをあまりさせなかった	16.70%	29.70%	0.340
食欲が旺盛ではない	41.70%	73.00%	0.083
音を立てて食べる	20.80%	27.00%	0.411
偏食が有る	54.20%	56.80%	0.457
柔らかい物が好き	54.20%	91.90%	** 0.002
前歯でかじることが苦手	12.50%	27.00%	* 0.048
丸呑みすることが多い	8.30%	27.00%	0.053
朝食をしっかり食べない	30.40%	56.80%	0.140
おしゃぶりを使用していた	12.50%	27.00%	0.256
指しゃぶりをしていた	8.30%	24.30%	0.104
姿勢が悪い	33.30%	54.10%	0.092
家の中はいつも暖かい	60.90%	73.00%	0.327
家は気密性が良い	62.50%	78.40%	0.145
よく空調をつける	45.80%	56.80%	0.284
寝るときに空調をつける	4.20%	18.90%	0.097
ハイハイはあまりしなかった	52.20%	67.60%	0.450
家の中で遊ぶことが多い	37.50%	59.50%	0.094
家庭内に喫煙者がいる	12.50%	27.00%	0.176

*: $P < 0.05$ **: $P < 0.01$

表1「口呼吸を疑う小児」が「口呼吸の疑いがない小児」の回答率を上回った項目
注: 「口呼吸の疑いがない小児」を「口呼吸なし」,
「口呼吸を疑う小児」を「口呼吸あり」とした。

【考察】

「口呼吸を疑う小児」は「口呼吸の疑いがない小児」と比較して、アレルギー性鼻炎等の耳鼻科疾患既往の回答率は上回るものの全体には低かった。しかし食生活および空調に関する生活環境や遊び・運動に関して高い回答率であり差があった。特に、柔らかい物が好き、前歯でかじることが苦手、に有意に差があり、丸呑みすることが多い、が多いことから捕食からの摂食機能低下が口呼吸の一要因と考えられる。以上より口呼吸の要因は複合的であるものの、まず摂食機能低下を防ぎ生活環境および運動の改善を促すことで口呼吸が予防出来る可能性が示唆された。