「お口ぽかん」に注意

マスク生活で気付きにくく

歯並び悪化 虫歯も誘発

識者「早期発見 改善を」

口が開きっぱなしの子どもに「口を閉じなさい」と注意したことはないだろうか。日常的に口が開いている状態は「お口ぽかん」と呼ばれ、実は歯並びの悪化や虫歯、鼻の不調などを引き起こすという。専門家は「今は新型コロナウイルス下のマスク生活で親や周囲の大人が気付きにくい。意識的にチェックし、早期発見し、改善することが重要」と警鐘を鳴らす。

近年、診察に訪れる子に「お口ぽかん」が増えていると話すのは、福岡市博多区の「みらいクリニック」院長で口呼吸の問題などに取り組む内科医今井一彰さんだ。

「お口ぽかん」は全身の不調につながりうる「口唇閉鎖不全症」という病気の可能性があるという。発育中の子が口を開けたままだと、上下のあごのかみ合わせや舌の位置に異常が生じ、歯並びを悪化させやすい。口内も乾燥するため、菌の繁殖などで虫歯や歯周病になるリスクが増す。

新潟大などが約3400人の3～12歳を対象にした全国疫学調査（2021年発表）では、30・7％の子が「お口ぽかん」の状態だった。この研究では「お口ぽかん」が子どもの出っ歯や口臭、鼻づまりなどに関係している点も指摘している。

一方で、菓子大手「ロッテ」がことし実施した意識調査によると、「お口ぽかん」に病気（口唇閉鎖不全症）の可能性があると知らない親は70・2％に上った。今井さんは「だらしないからという『しつけ』より、健康的な成長のために口を閉じる大切さを知ってほしい」と呼びかける。

「お口ぽかん」が増える原因は、コロナ下のマスク着用で鼻で息がしづらく、口呼吸をしてしまうこと。さらに若年層の口周りの筋力低下が大きな理由という。「柔らかい食べ物ばかり食べ、遊び中も大声を出せない。現代的な生活習慣が影響している」と今井さん。

口笛が吹けない、うまく麺をすすれない、ガムをかむと疲れる―。そんな唇や舌、あごの筋力が弱い子が増えていく傾向があり、「意識的に口を閉じ、口元全体を鍛える必要がある」と語る。

お勧めの対策は、日ごろから硬い食べ物を食べることだ。「野菜なら一口を大きく切り、なるべく皮付きで調理を。前歯でかみちぎり、口の中へ運び、奥歯でよくかむ。普段の食べ方で口周りが鍛えられる」

ガムをかむこともトレーニングに。口笛を吹く、シャボン玉を膨らませる遊びも効果的だ。

口を鍛える体操「あいうべ体操」は今井さんが考案。口を開けて「あー」「いー」「うー」と大きく動かし、「べー」と舌を突き出して下向きに伸ばす運動を繰り返す。「鼻で正しく呼吸し、歯並びを整えるためにも、幼少期から口を閉じる習慣を身に付けてほしい」

「お口ぽかん」が子どもの体に与える影響について説明する「みらいクリニック」院長の今井一彰さん

（取材を基に作製）

子どもの健康デザイン

前橋 明 ⑨

安全に遊ぶ 公園でも感染対策徹底

子どもたちにとって、外あそびが心身の発達にいかに重要であるか、これまでお伝えしました。コロナ禍においては、どのような外あそびや運動ができるでしょうか。密閉、密集、密接の「3密」とならないような工夫や感染対策を徹底して安全に遊べるよう、注意点をまとめてみました。

私は、新鮮な空気が行き交う公園は、子どもたちの貴重な外あそびの場所だと考えています。

公園で遊ぶときは、ベンチや遊具、広場など、人が多く混雑するエリアや時間帯は見合わせましょう。2㍍以内に人が集まるような密集状態を作らないことが大切です。混んでいたらやめるか、短時間だけ利用する。同じ場所に長時間とどまったり、独占したりしないことです。

利用上のマナーとして、マスクを常時着用することはもちろん、せきやくしゃみの際、ハンカチやティッシュ、袖などで口や鼻を押さえる「せきエチケット」を励行しましょう。固定遊具は不特定多数の人が触れるので、帰宅後の手洗いやうがいを徹底し、家族や大切な人にうつさないようにします。体調が優れないときや、せきやくしゃみの症状、発熱がある場合も公園利用は控えさせましょう。

飛沫（ひまつ）感染や接触感染を防ぐことができる、お勧めの外あそびを考えてみました。

「ボールの蹴りっこ」は、お互いの距離を保って遊べます。安全のために通常でも距離を取って遊ぶ「縄跳び」もよいでしょう。「影踏み」のような鬼ごっこもコンタクトを避けられます。自分のスペースを維持しながら楽しく動けるのは「リズム体操」やダンス。「リレーごっこ」もバトンは使わず、地面に回して遊ぶ輪のフープを置き、そこに入ったらタッチしたことにすれば、接触せずに走れます。

一方で、公園や園庭の固定遊具にあるトンネルには注意が必要です。空気の流通や換気の良いネット型やリング型なら問題はありませんが、土管型の長いトンネルは換気が悪く、中で数人がこもるような遊び方やゲームなど、長時間、密状態となるような遊び方は控えさせましょう。

（日本体育大教授）

イラスト・メイヴ