

Maki-dental news

2026年8月号 No.278

気になりませんか？

お口ポカン



こんにちは！歯科衛生士の光永です。
みなさんの周りでいつもお口が
ポカンと開いたままになっている
お子さんはいませんか？
実は、お口がポカンと開いているのは
単なる癖ではない場合があります！

お口ポカンが続くと…



口の中が乾燥し、
むし歯や歯肉炎になりやすい



口臭の原因になる



風邪などの感染症に
かかりやすくなる



歯並びやかみ合わせに
影響することがある



食べる・話す・飲み込む機能の
発達に影響することも



お口が開いたままだと、さまざまなトラブルの
原因になることがあります。早めの気づきと
ケアが大切です。



こんな様子はありませんか？

☐ テレビを見ていると口が開いている



☐ 寝ているときに口が開いている



☐ 口呼吸をしている



☐ 食べるのに時間がかかる



☐ 発音が気になる



☐ 唇を閉じるとあごに力が入る



1つでも当てはまる場合は、
お口の機能を確認してみingことをおすすめします。

お口ポカンの原因はさまざま

口の周りの
筋肉が弱い



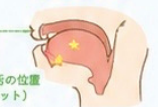
口を閉じる筋肉が
弱いと、自然とお口が
開きやすくなります。

鼻づまりなどで
鼻呼吸がしにくい



アレルギー性鼻炎や
鼻づまりがあると、
口呼吸になりやす
くなります。

舌の位置や動きに
問題がある



舌が下がっていたり、
うまく動かせないと、
口が開きやすくなります。

指しゃぶりや
舌を出すクセ



長く続くクセが
お口の筋肉や
歯並びに影響します。

歯並びやあごの
発育の影響



あごの発育や歯並びが
原因で、口が開じにく
くなることがあります。

原因によって必要な対応は異なります。まずはお口の状態をチェックしましょう。

早めの気づきが重要です！

成長期はお口の機能も大きく発達する時期です

この時期に生活習慣の見直しや適切なトレーニングを行うことで

改善が期待できるケースも少なくありません

まずお家でできることは…お口を閉じて食べる！
お口ポカンの子はお口を閉じてモグモグできず、
クチャクチャと音が聞こえる場合が多いです。
まずはお口に食べ物を入れすぎないようにして、
お口を閉じて左右でよく噛んで食べるようにしましょう
椅子に座って食事する場合は、両足の裏がしっかりと
床(床に届かない場合は足おきや踏み台)につき、
背筋を伸ばして座るようにすると尚良いです。
鼻炎や鼻詰まりがあり、鼻呼吸がしづらく
口が開いてしまう場合は耳鼻科を受診しましょう
鼻詰まりには鼻うがいもオススメです。

当院でもサイナスリンスの取扱いをしています。
もちろんお口ポカンの原因は複雑な場合が多く、
これだけで必ず改善されるわけではありません。
お口の体操やトレーニング、歯列矯正、
最近当院でも取扱いを始めた **EFline(イーエフライン)** という
マウスピース型の装置の使用など、
患者様に合わせた方法を提案、指導させていただきます。
お口ポカンが気になられたらお気軽にスタッフにご相談ください

EFline.



EFlineについて
詳しくはこちらから
動画をご覧ください

今月の休診日のお知らせ

10日(月)から15日(土)はお盆休みとさせていただきます
6・20・27日(木)は休診です



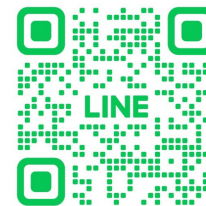
医療法人SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

Tel:086-243-1006

Fax:086-243-1106

Mail:Makishika@do5.enjoy.ne.jp



公式LINEはじめました！ @SHT_MAKISHIKA

