

# 口呼吸の弊害と対策

2025年9月度

衛生委員会資料  
産業医  
山元 俊行

## 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、いびきをかくなどの場合は、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、のどが乾燥し、舌や口内の炎症、またはむし歯をもたらします。

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、簡易なロテープや、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ることが前提なので、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。

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。

日本医師会 健康ふらざ 資料を改編し作成