

子どもの約 4 割が《お口ぼかん》、「歯並び」「顔つき」だけでなく「学習面」や「高齢期」にも悪影響が…放置は

危険な深刻リスク 9分で読める 2026/07/29 [安永 美穂](#) フリーライター

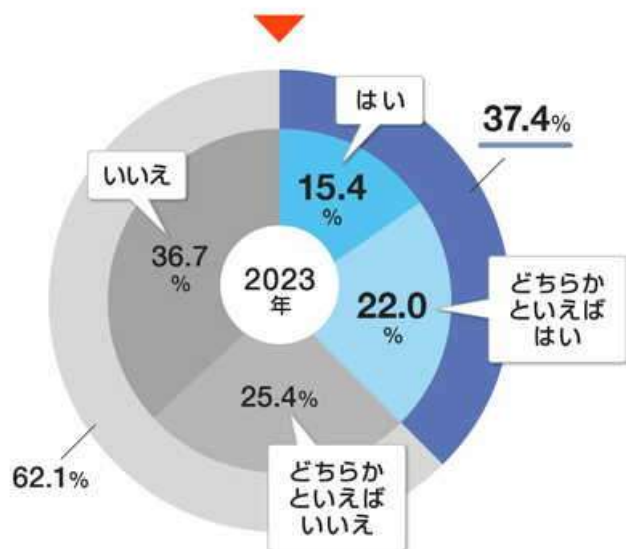
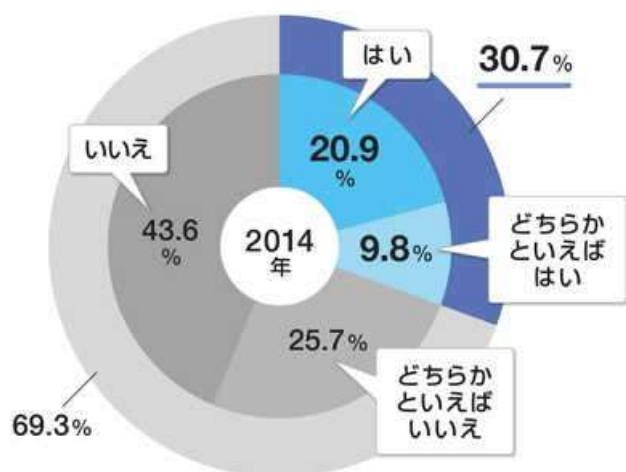
INDEX

日常的に口が開いてしまう状態が続く「口唇閉鎖不全」。いわゆる「お口ぼかん」の子どもが増えているという。これまで“お口の問題”といえば「むし歯」のイメージが強かったが、「令和7年度学校保健統計調査」によると、**むし歯（う歯）がある者の割合は、幼稚園 19.44%、小学校 30.83%、中学校 25.23%、高等学校 32.77%といずれも過去最少**となった。予防歯科の普及により改善が進んでいるとみられる。

一方で、食べる・話す・呼吸するといった口腔機能の発達に課題を抱える子どもが目立つようになり、2018年には「**口腔機能発達不全症**」として、**医療機関での評価や管理が保険診療の対象となった**。さらに 26年6月の診療報酬改定により、歯科医療での管理や指導の枠組みも広がっている。

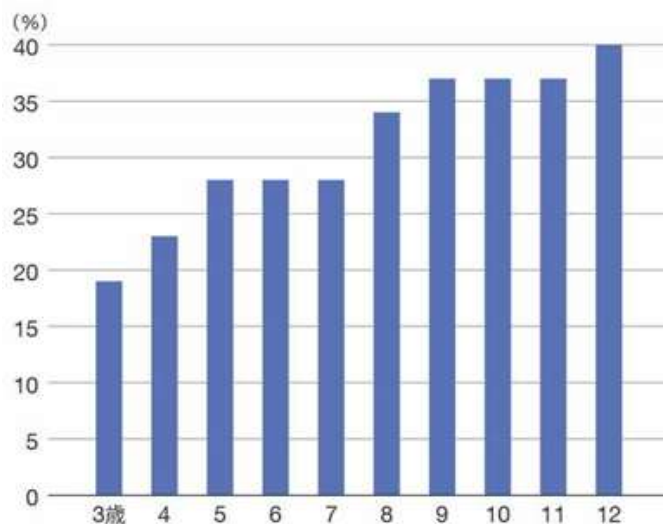
近年の調査では、その症状の1つである「お口ぼかん」に該当する子どもが約4割に上ることが判明。「お口ぼかん」は放置すると全身の健康にも影響を与えかねないというが、子どもの健康や成長において、いったいどのようなリスクがあるのか。

■「お口ぼかん」（口唇閉鎖不全）が疑われる小児の割合



（出所）齊藤一誠氏の資料を基に東洋経済作成

■各年齢における「お口ぼかん」（口唇閉鎖不全）の割合



（出所）齊藤一誠氏の資料を基に東洋経済作成

なぜ「お口ぼかん」になってしまうのか？

朝日大学歯学部教授の齊藤一誠氏は、「お口ぼかん」の原因について次のように説明する。

「本来、人間は鼻で呼吸しますが、鼻炎などで鼻が詰まると口で呼吸せざるを得なくなり、それが成長の過程で定着して癖になってしまうことがあります。いわゆる扁桃腺が大きい子どもも、呼吸をしやすくするために口を開けがちです。また、乳児期にミルクや母乳をうまく飲めない、離乳食や普通食への移行がスムーズにいかないといった早期の口腔機能の問題が、『お口ぼかん』につながるケースもあります」

このほか、歯並びの悪さや舌の位置の異常なども、口が閉じにくくなる原因となる。つまり、鼻や喉の状態、口腔機能の発達、呼吸の習慣などが絡み合って生じる機能不全なのである。**口呼吸の子どもが必ず「お口ぼかん」になるわけではないが**、「お口ぼかん」の子どもは鼻や喉の状態、舌の位置などの影響で口呼吸を伴いやすく、悪循環に陥ることがあるという。

齊藤氏らの研究グループが2014年に行った調査では、**3～12歳の子どもの30.7%に、「お口ぼかん」の症状**が見られた。その後、コロナ禍を経て小児歯科医療の現場で口腔機能への影響を懸念する声が多く聞かれるようになり、23年に齊藤氏らが再調査を実施したところ、「お口ぼかん」に該当する子どもの割合は37.4%にまで増えていた。

「コロナ禍での外遊びの減少、それに伴う体力や体幹機能の低下、生活習慣の乱れ、睡眠の質の悪化といった全身の機能低下の一部として、口腔機能の動きも落ちてきているという見方ができます」と、齊藤氏は分析する。

影響が出やすい「歯並び」や「顔つき」

保護者の中には「成長すれば治るのでは」と考える人も少なくないが、齊藤氏は「**自然に改善することは期待しにくい**」と話す。というのも、齊藤氏らの14年調査では、年齢が上がるほど有病率が上昇する傾向が見られたからだ。

「一度口が開いている習慣が確立されてしまうと、何もしなければその状態が続きます。さらに成長の過程で別の要因が加わり、新たに『お口ぼかん』になる子どもも出てくるため、年齢とともに割合が上がっていきと考えられます。**大学生を対象に行った調査でも約27%が『お口ぼかん』の自覚あり**と回答しました。普段は意識して閉じていても気を抜いたときに開いてしまっているようです。子どもの頃についた習慣は、大人になってからも継続してしまいますので、早期から改善を図ることが大切です」

「お口ぼかん」が続くことで、**まず影響が出やすいのが“歯並び”や“顔つき”だ**。

「本来、舌は上あごに接しているのが正常な位置で、上あごの发育を内側から支えています。しかし、『お口ぼかん』の子どもは舌の位置が下がりやすいために上あごの幅が十分に広がらず、歯が並ぶスペースが不足してしまいます。その結果、前歯が前に押し出され、歯並びが悪くなりやすい。前歯が出るとさらに唇を閉じにくくなり、『お口ぼかん』が悪化するという悪循環が起こります」

口が開いていれば口腔内が乾燥し、細菌が繁殖しやすくなり、むし歯や歯肉炎、日中の口臭のリスクも高まる。さらに、口呼吸になっていれば**外気が直接喉に入りやすく、炎症やアレルギー症状の悪化、感染リスクの上昇**につながる。

「学習面」「運動面」「高齢期」にも悪影響

「お口ぼかん」は睡眠の質にも影響する。夜間の口呼吸は、鼻づまりや扁桃肥大などによる気道の狭さと関係していることがある。その場合、いびきや睡眠中の呼吸の乱れによって眠りが浅くなり、日中の集中力にも影響しやすい。

「夜に十分眠れていなければ、日中の眠気によって学習面に支障が出る場合があります。寝不足で機嫌が悪くなり、周囲の人とのコミュニケーションがうまくいかなることもあるでしょう。また、『お口ぼかん』の子どもは、**口で呼吸しやすいようにあごを前に出す姿勢になりやすく**、猫背や体幹の不安定さを通じて、運動面に影響が及ぶ可能性もあります」

さらに、小児期に口腔機能が十分に発達しなかった場合、高齢期の嚥下困難などにつながることもあるという。放置せずに口腔機能を育てておくことは、将来の口腔機能低下を防ぐ土台にもなる。

では、なぜ現代の子どもに「お口ぼかん」が増えているのか。齊藤氏は、複数の生活習慣の変化が関係しているとの見方を示す。

1 つは、食事環境の変化だ。共働き世帯の増加などで食卓を囲む機会が減り、「**個食**」が増えている。個食では、親が「口を閉じて食べよう」と声をかける機会も少なくなりがちだ。

さらに、食事内容の変化も見逃せない。齊藤氏によると、現代の子どもは、**噛む回数が格段に少なくなっている**という。

「柔らかく食べやすいものばかりでは、栄養は摂取できても噛む機能は育ちません。前歯でかじり取り、奥歯でしっかり噛んで飲み込む経験ができるよう、よく噛まないといけないものもメニューに加える必要があります。**よく噛む習慣をつけるには、足裏を床や椅子の足置きにしっかりつけ、姿勢を安定させることも重要**です」

また、タブレット端末やスマホを見る時間が長くなったことの影響も大きい。小さな画面をのぞき込むときは猫背に近い状態になりやすいが、この姿勢は口を開きやすくする要因になり得るという。



齊藤一誠（さいとう・いっせい）／朝日大学歯学部口腔構造機能発育学講座 小児歯科学分野 教授。九州大学歯学部卒業、同大学院修了（歯学博士）。鹿児島大学、新潟大学を経て、2021 年より現職。共著に『患者さんにしっかり説明できる口腔機能発達不全症読本』（クインテッセンス出版）など。小児期の口腔育成・口腔機能の発達に関する臨床・研究を展開しながら、乳歯の歯髄幹細胞を用いた再生医療研究を推進。令和 6 年度科学技術分野の文部科学大臣表彰受賞（写真：本人提供）

日常生活で見られる「お口ぼかん」のサイン

「お口ぼかん」は、むし歯や噛み合わせなどを主に確認する**学校歯科健診**だけでは見つけにくいことがある。日常生活の中で、まず見ておきたいのは食事の様子だ。

「口呼吸になっている子どもは、食事の際も口を閉じて噛めないので、**くちやくちや音を立てて食べる**様子がよく見られます。また、長く咀嚼すると苦しいので、あまり噛まずに丸呑みしたり、早食いになったりすることもあります」

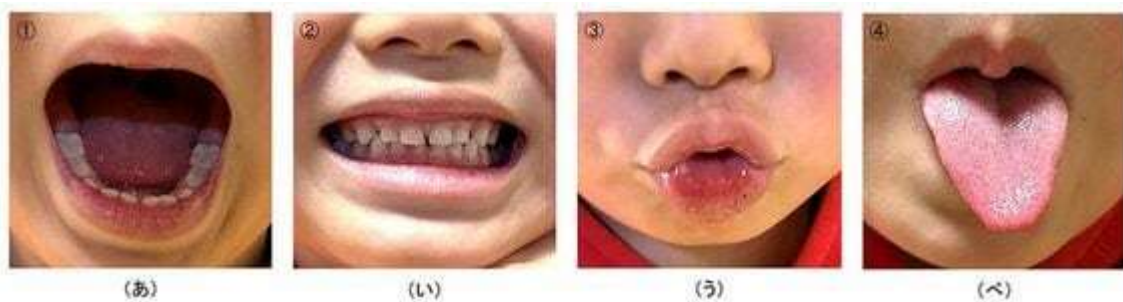
就寝中に口を開けている、**いびきをか**くなども重要なサインだ。**猫背**になっている場合も、呼吸をしやすくするためにその姿勢をとっている可能性がある。また、**日中も口臭が気になる**場合は、口が開いている時間が長いサインかもしれない。

「お口ぽかん」の改善には、口の周りの筋肉や舌の使い方を整えるトレーニングが行われる。代表的なのが、**MFT（口腔筋機能療法）**だ。

MFTでは、まず**舌の正しいポジション**を身に付ける。**舌の先は、上の前歯から5ミリメートルほど後ろにある「スポット」と呼ばれる位置につけ、舌全体を上あごにぴったりつける**ようにする。そして唇を閉じ、その状態を長く保てるように練習していく。そのほかには、ガムを上あごにつける練習、舌を上げる練習、唇を鍛える道具を使った訓練などがあり、子どもの年齢や状態に応じて取り組む内容は異なる。

「MFTは、大人の指示を理解できるようになる4歳頃から始められるケースが多く、まずは半年程度を1つの目安とし、状況に応じて1年程度継続して見ていくこともあります。家庭でも1日5～10分程度のトレーニングに毎日取り組み、長期間継続することが推奨されます」

家庭でも取り組みやすい方法として知られるのが「あいうべ体操」だ。唇を「あ」「い」「う」の順で動かし、最後に舌を「べ」と前に突き出す動きを1セットとする。齊藤氏らの研究では、3～4歳の幼稚園児123人に、毎朝36セットの「あいうべ体操」を1年間続けてもらったところ、体操を行わなかった園児に比べ、唇の閉鎖力が強くなり、上下の唇の形も引き締まることがわかった。



あいうべ体操（写真：朝日大学と鹿児島大学の共同研究「Lip and facial training improves lip-closing strength and facial morphology」より）

「お口ぽかん」はどこに相談すべきか？

子どもの「お口ぽかん」が気になる場合、齊藤氏は日本小児歯科学会認定の「小児歯科専門医」への相談を勧める。受診先を選ぶ際は、専門医の有無や、口腔機能の支援を実施しているかを医院のホームページなどで確認したい。歯並びが原因の場合は歯科矯正、アレルギー性鼻炎や扁桃肥大が疑われる場合は耳鼻咽喉科での相談が必要になることもある。

「小児期に口腔機能が十分に育たないと、高齢期になって嚥下機能の問題などが生じやすくなります。国も高齢期を踏まえて小児期の発達支援を強化しています」と、齊藤氏。「**口腔機能発達不全症**」の**治療が保険適用となり改善に****取り組みやすくなった**ため、気になるサインがあれば、放置せず早めに対応することが大切だ。口元の状態に日頃から目を向けることが、子どもの生涯にわたる健康を守る第一歩となる。

<https://toyokeizai.net/articles/-/952585?display=b>