

保健だより NO.1

翔洋学園高等学校 令和8年5月発行

新生活にも慣れてきたこの時期、無意識の『おくちぼかん』が増えています。見た目だけでなく、健康や集中力にも関係します。今回の保健だよりでは、最近よく見られる「おくちぼかん」についてお伝えします。



「おくちぼかん」ってなに？

「おくちぼかん（口唇閉鎖不全症）」とは、無意識のうちに口が開いたままの状態を指します。スマートフォンを見ている時や寝ている時に口が自然と開いてしまい、その結果、口呼吸になっていることが多いのが特徴です。本人は気づきにくいものの、日常的にこの状態が続いている人も少なくありません。



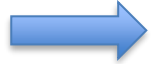
「おくちぼかん」のデメリット

無意識に口が開いたままになることで口呼吸が習慣化し、風邪や感染症にかかりやすくなります。これは、鼻が本来持っているほこりやウイルスの侵入を防ぐ働きが十分に活かされなくなるためです。また、口の中や喉が乾燥しやすくなり、虫歯や歯周病のリスクも高まり、口臭も気になります。さらに、口周りや顔の筋肉バランスに影響し、歯並びや見た目、発音などに影響が出る場合もあります。

☑チェックしてみよう

- 気づくと口が開いている
- 口内炎がしやすい
- いびきをかくことがある
- 朝起きると喉が乾いている
- 姿勢が悪く、猫背になりがち

チェック☑に
当てはまると…



口の機能が低下しているかも！？



くちゃくちゃ食べる



食べ物を水で流し込む

気になる症状がある人は、歯科や耳鼻科の受診をお勧めします。



簡単にできる予防や改善方法

「おくちぼかん」は、日々の意識で予防・改善が可能です。まず、気づいたときに口を閉じることを意識し、鼻で呼吸する習慣をつけましょう。また、スマートフォン使用時などは姿勢が崩れやすいため、背筋を伸ばすことも大切です。

さらに、食事の際によく噛むことで口周りの筋肉が鍛えられ、自然と口を閉じる力がつきます。「あいうべ体操」などで筋肉を動かすのも効果的です。こうした習慣はすぐに大きく変わるものではありませんが、少しずつ意識して続けることで改善につながります。日常生活の中で無理なく取り入れていくことが大切です。

【あいうべ体操をやってみよう！！】

- 「あー」：口をのどが見えるくらい大きく開く
- 「いー」：口を大きく横に広げる
- 「うー」：唇を強く前へとがらせて突き出す
- 「べー」：舌を思いっきり出して下へ伸ばす



厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査結果の概要」より

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

➡1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。

