



## 在宅歯科医療連携室だより 令和3年 秋号

発行 福島県福島市仲間町 6-6  
福島県歯科医師会・在宅歯科医療連携室  
TEL 024-523-3268 FAX 024-524-1323

### マスクの知識あれこれ

新型コロナウイルス感染予防のため、マスクは欠かせない存在になっています。

飛沫を防ぐためにマスクは重要な役割を果たしていますが、しゃべりにくい、口の周りの皮膚が荒れてしまうなどのトラブルに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

実際に、毎日マスクをしていると口のなかにもいくつか影響がでるようです。



#### ①口臭の原因になる

マスクをしていると暑さや息苦しさで、つい楽に感じる口呼吸になってしまいがちになります。それにより口のなかが乾燥し、唾液の自浄作用（口のなかの細菌をやっつけたり、汚れを洗い流したりする効果）が働かず、虫歯や歯周病の原因菌だけでなく、口臭の原因菌も繁殖しやすくなります。

#### ②アデノイド顔貌になりやすい

とくに成長期にあるお子さんに多く見られる現象で、のどと鼻の奥にあるアデノイド（鼻の奥のリンパ組織）が口呼吸で肥大化し、顔全体のゆがみやたるみにより引き起こされる顔貌のことです。

アデノイドが肥大していなくても口呼吸をすることで、顔の筋肉がゆるみ、同じような顔つきになるため、総じてアデノイド顔貌と呼ばれます。

また、その他の特徴としては、次の項目があげられます。

- ・無表情顔貌、鼻唇溝（ほうれい線）の消失
- ・舌の位置異常
- ・歯並びの異常（出っ歯）
- ・唇の乾燥
- ・鼻づまり、睡眠中のいびき
- ・猫背



口呼吸に対する対策としては、**マスクをしていても鼻呼吸を常に意識する**ことが大切になります。また日常生活での**歯ブラシやうがい薬などのこまめな口腔ケア**の積み重ねがお口のトラブル改善につながると考えられます。

訪問歯科診療に関する相談や歯科との連携に関することは、在宅歯科医療連携室にご連絡ください。  
※FAX不要の場合にはお手数でもご連絡をお願いいたします。