



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

株式会社ロッテ

2022年3月22日(火)

むし歯・歯周病・口臭や学習能力の低下につながる可能性がある「お口ぼかん」について調査 親の70%以上が、「お口ぼかん」が 「口唇閉鎖不全症」の可能性があると知らないと回答 40代は83.8%が「知らない」と回答、20代は56.1%と年代があがるごとにその傾向は顕著に 専門家が長引くマスク生活による「お口ぼかん」増加の可能性に警鐘

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：牛腸 栄一）は、安静時に口が開いている状態を指す「お口ぼかん」に関する意識調査を実施いたしました。

息育（そくい）、口呼吸問題の第一人者であるみらいクリニック院長 今井一彰先生によると「お口ぼかん」は鼻呼吸障害の存在を疑わせ、その場合は口呼吸になってしまうためむし歯や歯周病の原因となったり、歯並びの悪化、鼻の調子が悪くなるなど全身の様々な不調につながります。長引くマスク生活により「親が子どものお口ぼかんに気づきにくい」、「マスク内で息がしづらくお口ぼかんになりやすい」といった問題が昨今浮上してきました。そのような状況の中、お口ぼかんをはじめとした「オーラルフレイル問題（口腔機能の低下）」に対する「噛むことの効果」について研究を進めるロッテは、3～12歳の子どもの親215名を対象に、子どもの「お口ぼかん」に関する意識調査を実施いたしました。

【「お口ぼかんに関する意識調査」調査概要】

- 調査方法：WEBアンケート調査（全国）
- 調査対象：3～12歳の子どもの親男女
- 有効回答数：215名
- 調査期間：2022年1月21日（金）～1月24日（月）

子どもの「お口ぼかん」、
実は「口唇閉鎖不全症」の可能性!?

専門家おすすめの 子どものお口トレーニング

- フーセンガム
- シャボン玉
- 口笛

医師からのコメント

お口ぼかんになると口呼吸になるため、虫歯や歯周病、歯並び悪化の原因、鼻の調子が悪くなるなど、全身の様々な不調に繋がります。マスク生活が続いていることで、マスク内で口呼吸になりやすい、親がチェックしづらいなどの理由から、お口ぼかんになっている子どもは増加しているように感じています。

親の **70.2%** が、
子どもの「お口ぼかん」が「口唇閉鎖不全症」の
可能性があると知らない

【調査サマリー】

- 70%以上が、「お口ぼかん」が慢性的に続くことが「口唇閉鎖不全症」という病気の可能性があると知らず、**年代があがるごとにその傾向は顕著に**
- 67.9%の人が自身の子どもの「お口ぼかん」の予防・対策に取り組みたいと考えているが、**45.8%が予防・改善策を知らない**ことが明らかに
- 「お口ぼかん」の予防・対策について、「自宅で取り組める」「経済的」「子どもが飽きずに取り組める」など**手軽さや続けやすさを重視する傾向も**
- 「お口ぼかん」に伴う全身のリスクとして最も関心が高いものは「**むし歯や歯周病、口臭の原因になる**」であり、次いで「**集中力や、学習能力の低下につながる**」であった

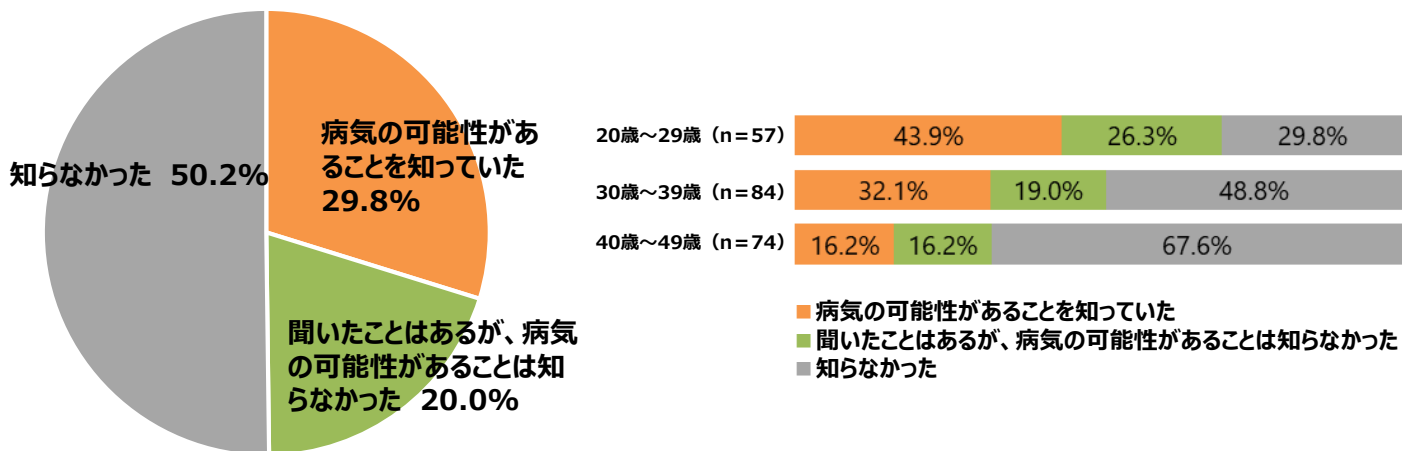


社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

**70%以上の親が「お口ぼかん」が慢性的に続くことが「口唇閉鎖不全症」という病気の可能性のあることを知らない！
40代は83.8%が「知らない」のに対し、20代は56%と年代があがるごとにその傾向は顕著に**

「日常的に口がぼかんと開いてしまう状態が続くことは、口唇閉鎖不全症という病気の可能性のあることを知っていたか」の設問に対し、70%以上が「知らなかった」「聞いたことはあるが、病気の可能性のあることは知らなかった」と回答し、多くの親が「お口ぼかん」が病気であるといった意識が低いことが明らかになりました。年代別に見ると、20代の56.1%が「知らなかった」「聞いたことはあるが、病気の可能性のあることは知らなかった」と回答したのに対し、30代は67.8%、40代は83.8%と年代が上がるにつれてその傾向が顕著になることが判明しました。

日常的に口がぼかんと開いてしまうことは、口唇閉鎖不全症という病気の可能性のあることを知っていますか (n=215)

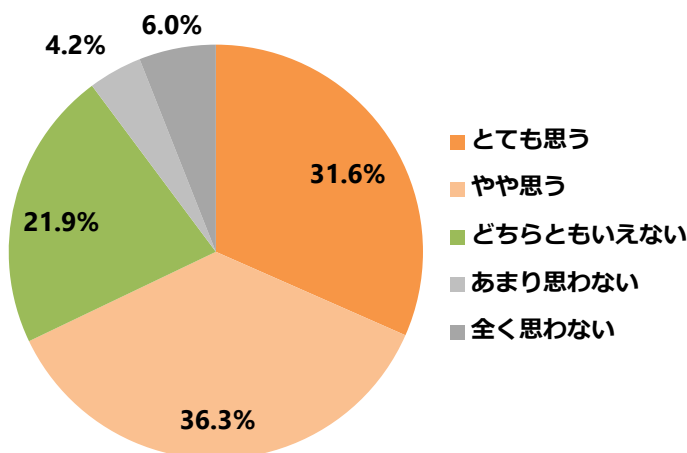


**お口ぼかんによるリスクで最も関心が高いものは「むし歯や歯周病、口臭などの原因となる」で69.3%！
対策として求めるもの上位は「自宅で取り組める」「子どもが飽きずに取り組める」「経済的」と続けやすさがポイントに**

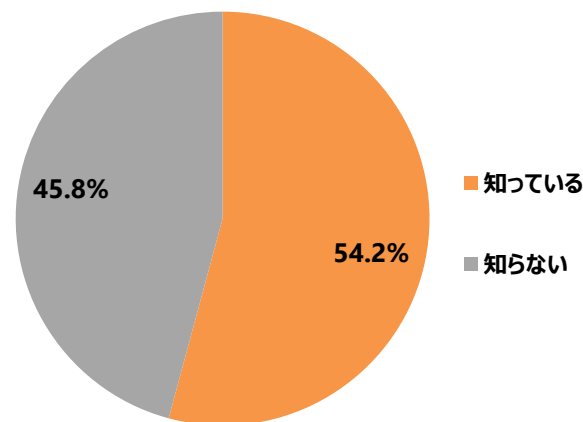
67.9%が自身の子どもの「お口ぼかん」の予防・対策に取り組みたいと回答したのに対し、お口ぼかん状態である「口唇閉鎖不全症」の予防・改善方法については45.8%が「知らない」と回答。予防・対策に関して求めるものとしては、「自宅で取り組める」が48.6%、「子どもが飽きずに取り組める」が47.9%、「経済的である」が46.6%と、手軽さや続けやすさがポイントになることが分かりました。

また、お口ぼかに伴う全身のリスクとして最も関心が高いものは「（お口ぼかんにより口呼吸となり、口腔内が乾燥することにより）むし歯や歯周病、口臭などの原因となる」で69.3%、次いで「（成長期の子どものお口ぼかんは）授業中の集中力や学習能力の低下につながる」で67.9%という結果となり、身体的な子どもの発育に対するリスクのみでなく、学習面におけるリスクを危惧する声も浮き彫りになりました。

ご自身のお子さまの“お口ぼかん”の予防・対策に
取り組みたいと思いますか (n=215)



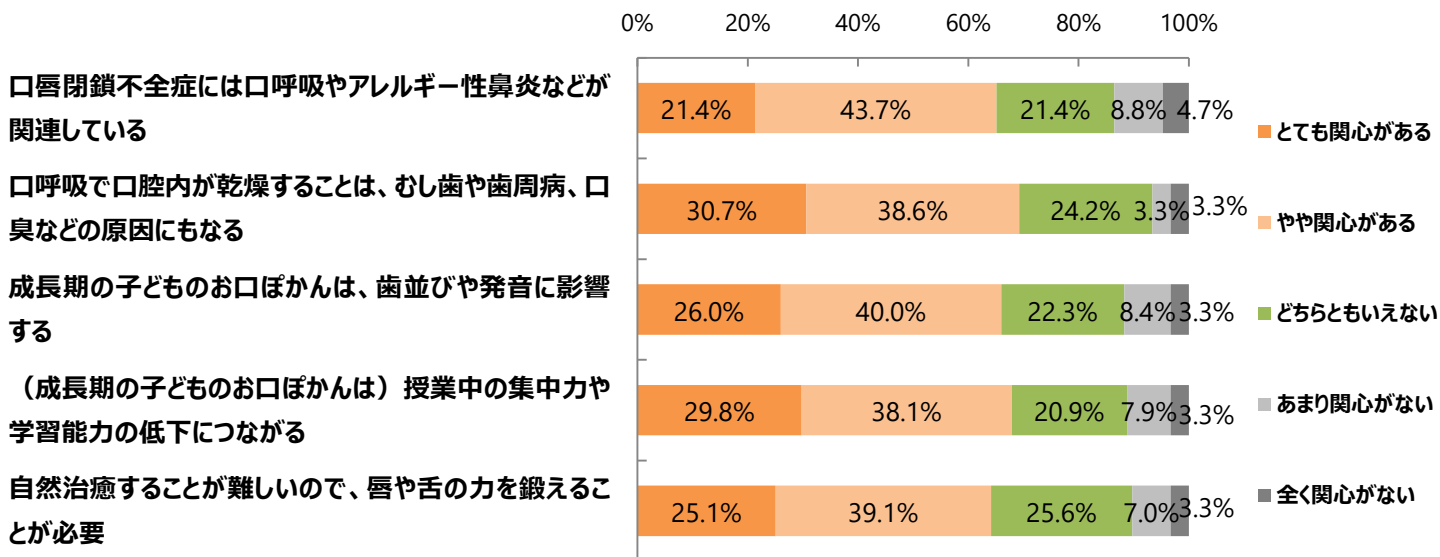
口唇閉鎖不全症の予防・改善方法をご存知ですか (n=107)





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
【シャルロッテ】

下記の「お口ぼかん」リスクについて、それぞれどの程度関心がありますか (n=215)



【みらいクリニック 今井一彰院長 コメント】

子どものお口ぼかんには口遊びの中で舌を鍛えることが重要！口を動かすトレーニングに“シャボン玉”や“フーセンガム”！

日常的に口がぼかんと開きっぱなしになってしまう「お口ぼかん」状態を口唇閉鎖不全症といいます。お口ぼかんになると、口呼吸になってしまうためむし歯や歯周病の原因となったり、歯並びの悪化、鼻の調子が悪くなるなど全身の様々な不調につながります。最近の新潟大学らの研究で、約3割の子どもがお口ぼかんになっているという研究結果があります。また、マスク生活が続いていることにより、マスク内で口呼吸になりやすい、保護者がチェックしづらいなどの理由から、現場の感覚ではお口ぼかんになっている子どもは増加しているように感じています。

口周りの筋肉は、普段何気なく行っている口の運動によって鍛えられています。生後間もない赤ちゃんの舌は上あごについており、哺乳や指をしゃぶることによって口周りの筋肉を維持しています。幼児期については普段の食事や、風車を吹いたり、シャボン玉を膨らませるなどの口を使った遊びも口周りの筋肉を鍛えるのに重要です。

しかしながら、昔に比べ普段やわらかい食事を多くとっていること、またコロナ禍の衛生意識の高まりもあり、指を吸ったり、シャボン玉で遊んだりすることが減ってきており、口周りの筋肉が衰えやすくなっています。お口ぼかんは、生活の中で意識して改善しないと治りません。そのため、日常的に意識的に口周りの筋肉を鍛えるためのトレーニングが必要になりますが、幼い子どもは単調なトレーニングは飽きてしまうため、遊びの中で口周りの筋肉を鍛えることが重要です。

お口ぼかんのトレーニングとして当初は唇の筋肉が重要だと考えられておりましたが、口唇閉鎖不全症は口を閉じる筋肉（口輪筋）だけでなく、舌（ぜつ）や口周り全体の筋力の低下が原因とされているため、舌の筋肉を鍛えるほうが重要です。

子どもが遊びながらトレーニングできる方法としてシャボン玉を膨らませること、風車を吹くこと、フーセンガムを膨らませることがあります。中でもフーセンガムを膨らますことは、舌を繊細に動かしてガムをまとめたり、舌を突き刺してガムを伸ばしたりする動作があるため、口周りのトレーニングとして有効な手段であると考えられます。



今井 一彰 (いまい かずあき)

1970年鹿児島県生まれ。山口大学医学部卒業。

メディカルエンターテイナー、みらいクリニック 院長、内科医・東洋医学会漢方専門医・NPO 法人日本病巣疾患研究会副理事長。息育、口呼吸問題の第一人者として全国を講演で回り、一般向けから専門家向け、幼稚園小学校から行政・企業向けなど幅広いジャンルの講演を行う。著書に『口の体操「あいうべ」』（マキノ出版）、『正しく「鼻呼吸」すれば病気になる』（KAWADE夢文庫）など。



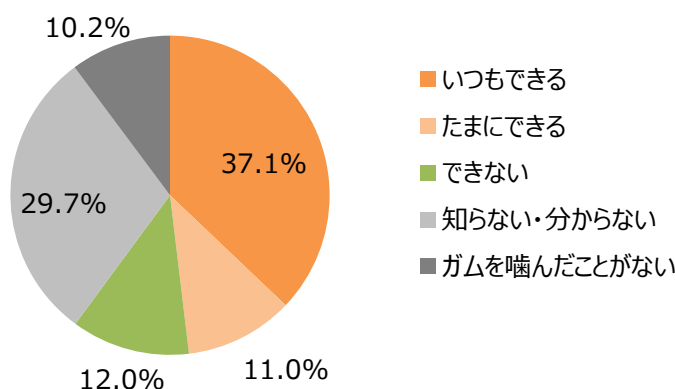
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

専門家が口周りのトレーニングとして提唱する「フーセンガム」

41.7%の親が自身の子どもが「フーセンガムを膨らませられない」「知らない・わからない」と回答

口周りのトレーニングのひとつとして「フーセンガムを膨らませること」があげられますが、ロッテが子どもを持つ親1,190人に調査したところ、「あなたのお子さまは、フーセンガムを膨らませることができますか」の設問に対し、29.7%が「知らない・わからない」、12%が「できない」と回答しました。子どもがフーセンガムを膨らませる機会自体が減少している可能性があり、口周りのトレーニングのために、日常的にフーセンガムを取り入れることも良いと考えられます。

あなたのお子さまは、フーセンガムを膨らませることができますか。(n=1,190)



【フーセンガムに関する意識調査】調査概要

- 調査方法：WEBアンケート調査（全国）
- 有効回答数：1,190名

- 調査対象：子どもを持つ男女
- 調査期間：2022年1月14日（金）～1月17日（月）

フーセンガムをふくらませてみよう！“ふくらませ方解説動画”も公開！

上記の調査結果からフーセンガムを膨らませられない子どもが増えてきている可能性があります。ロッテではフーセンガムのふくらませ方を解説する動画「フーセンガムのふくらませ方篇」を制作。ロッテ【LOTTE】企業情報公式チャンネルにて公開中です。

ロッテ【LOTTE】企業情報公式チャンネル「フーセンガムのふくらませ方」篇

<https://www.youtube.com/watch?v=E05ly8bWheY&t=1s>

