

【子育てQ&A】

Q：口をあけて寝てしまうこと（4ヶ月）

A：赤ちゃんは、鼻からの呼吸(鼻呼吸)が未発達なので、口を開けていることが多いです。

基本的に赤ちゃんは鼻呼吸をしています。口を開けて寝ているということは、口呼吸になっていると考えられますが、その原因として、抱っこの姿勢で口が開いてしまっているということもありますが、多くは鼻詰まりが考えられます。赤ちゃんは大人に比べて鼻腔が狭いため、鼻がつまりやすいです。慢性的に詰まってしまっていないか、確認してみてください。

また、これから離乳食が始まるころだと思いますが、時期に応じた方法で段階的に進めていただき、しっかりとお口を使って食べられるように気を付けてみてあげてください。お口の筋肉がしっかりと整うことで、口を閉じていられるようになりますよ。