

歯の健康について大切なことをさめじま先生が毎回分かりやすく解説。一生つき合っていく「歯」のことをしっかり考えてみよう!

※プロケード偶数月号掲載



教えてくれた先生

歯科さめじま
鮫島佳子 院長

東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。地元で密着した歯科だからこそ、多くの人に長年愛されている。

歯科さめじま

☎045-823-4181

⑤ 戸塚区品濃町563
ネオホリスティブV2F
東戸塚駅徒歩8分
駐車場あり

⑥ 9:30~18:30(昼休憩無)
土曜は17:30迄
⑦ 日曜、祝日



【MAP 東 D-1】

※HPも是非ご覧下さい。
<http://samejimahdc.jp>

睡眠時無呼吸 症候群の 治療法

歯科での

睡眠時 無呼吸症候群の症状

- 大きくて断続的ないびきをかく
- 夜間の多尿や夜尿症
- 日中に突然襲う強烈な眠気
- 早朝に頭痛がする
- 睡眠中に激しい動きをする
- 性格が変わることがある
- 夜間に窒息感がある

歯科での治療法 スリープスプリント

いびきや睡眠時無呼吸症候群の治療方法の一つにスリープスプリントという、自分専用のマウスピースのようなものを作る方法があります。これを睡眠時に装着することによって、下顎を前に突き出します。すると、舌根が奥に沈み込むのを防ぎ、気道を確保します。歯科での治療前に必ず呼吸器内科などで診断してもらってください。診断書がないと保険を適用することができません。



子どものいびき

子どもが習慣的にいびきをかいているのを見つけたら要注意です。子どもは健康状態が悪いときにいびきをかきます。鼻疾患やアデノイドがあり、睡眠中に口呼吸になっている程度では大丈夫ですが、いつも口を開けている場合は口の中が乾燥してしまうので注意が必要です。歯並びや歯肉炎の可能性もあるので、気になる方は歯科医にご相談ください。

実は睡眠時無呼吸症候群と病院で診断された今回は夜中に呼吸が止まる、無呼吸

人は、歯科医にて治療することもあるそう。の治療について聞いてきました。



正常な場合
気道は十分に開いています。



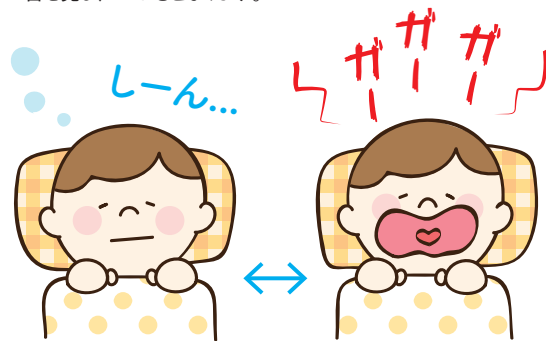
いびき症
肥満で大きくなった舌が気道を塞いでしまい、呼吸が妨げられています。



スリープスプリントを入れると
スリープスプリントは舌を持ち上げ気道をひろげるので、呼吸がしやすくなり、いびきをかかなくなります。

睡眠呼吸障害とは

睡眠呼吸障害とは、軽度のいびきから、命に関わる重症のものまであります。いびきは、鼻腔から咽頭までの空気の通り道「上気道」と呼ばれる部分のどこかが、何らかの原因で狭くなってしまっておきます。気道が十分に確保できないと、呼吸をした際の空気抵抗が大きくなり、粘膜や分泌物が振動音を発し、いびきとなります。



睡眠時無呼吸症候群の危険

大きいいびきをかいていると思ったら、急に止まって静かになり、しばらくするとまた轟音で再開する。いびきが止んでいる間は、呼吸そのものも止まってしまっています。正確な睡眠時無呼吸症候群の定義では、「一晩7時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回

以上、あるいは一時間あたりの睡眠中に10秒以上の無呼吸が5回以上あるもの」とされています。ひどい人では20秒、30秒と呼吸が止まる場合もあり、睡眠中に苦しくて目がく人もいます。

いびきが起る人の 体型的特徴

- 舌が大きい人
- 扁桃が肥大している人
- 下顎が小さい人、下顎が後退している人
- 首が太くて短い人
- 肥満体型の人
- 口蓋垂の長い人
- 鼻の病気のある人