

歯科でもしも指摘されたら？

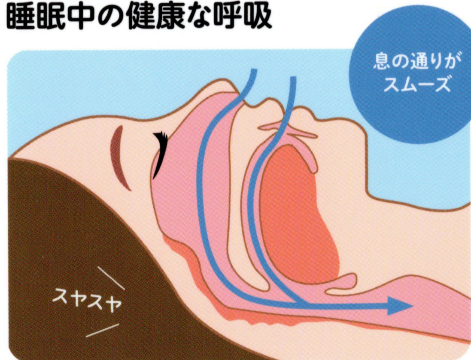
放置しないで！ 閉塞性睡眠時無呼吸。

就寝中の酸欠で休息ができず、からだを傷めてしまう閉塞性睡眠時無呼吸。
この怖い病気の兆候には、じつは歯科が気づきやすいんです。



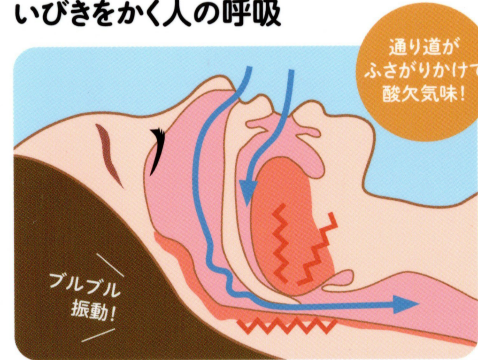
〔閉塞性睡眠時無呼吸とは？〕

睡眠中の健康な呼吸



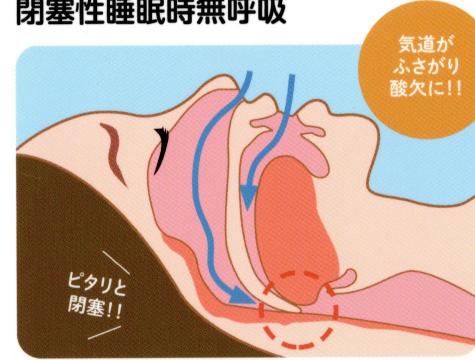
酸素がからだや脳に十分に供給され、疲労の回復や成長が順調に促されます。

いびきをかく人の呼吸



軟組織が下がって気道がふさがりかけて、十分な酸素が供給されません。酸欠気味で疲労回復しにくい状態です。

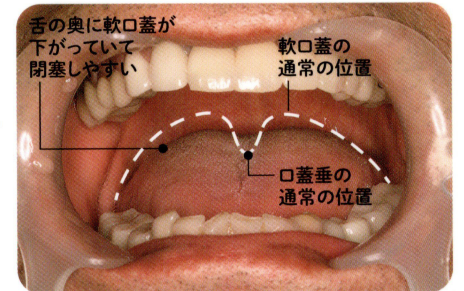
閉塞性睡眠時無呼吸



軟組織が気道をふさぎ、呼吸停止状態が繰り返されます。酸欠になり健康に重大な問題を引き起こします。

〔だから歯科が気づきやすいんです。〕

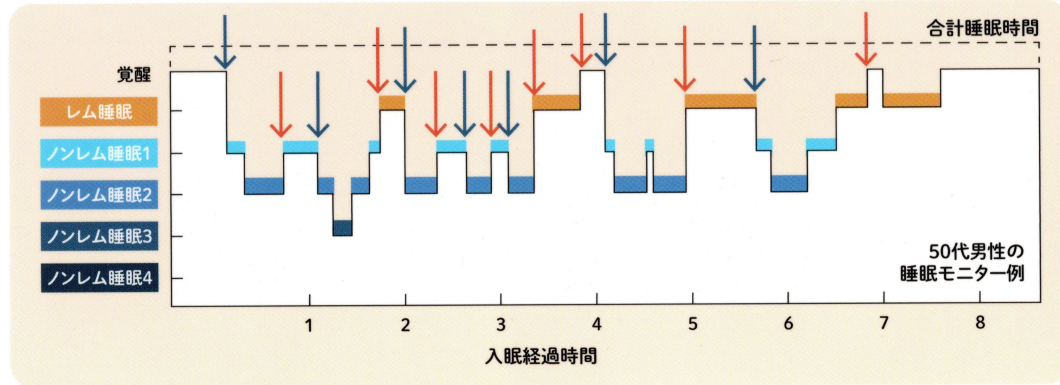
こうがいすい
口蓋垂 (のどちんこ)が見えない



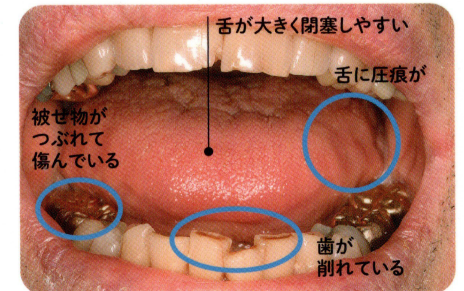
口蓋垂と軟口蓋が下がっていて閉塞を起こしやすい患者さんです。歯列不正でお口のなかか狭いかた、扁桃腺の大きいかたも閉塞しやすいです。

〔いびきをかく人は歯ぎしりもしやすい！〕

いびき → 歯ぎしり →



舌が大きい！ 歯ぎしりの痕も！



いびきをかき、眠りが浅いときに起きやすい「歯ぎしり」や「噛みしめ」の痕が歯と舌に。舌が大きくて閉塞を起こしやすい患者さんです。

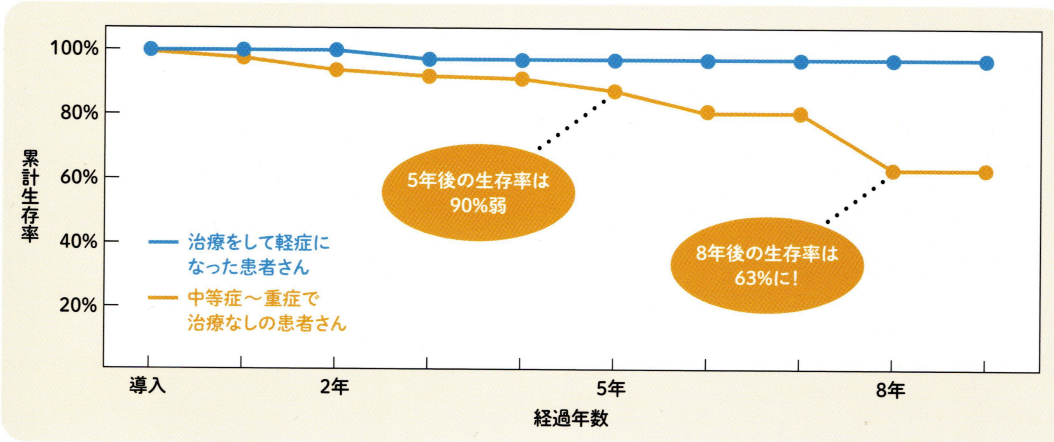
監修：東京都・DENTISTRY TOKYO SINCE 1925 MIYACHI SHIKA 勤務／カリフォルニア大学ロサンゼルス校 顎顔面疼痛・睡眠歯科医学分野 宮地 舞
東京都・DENTISTRY TOKYO SINCE 1925 MIYACHI SHIKA 院長／歯科 成増デンタルクリニック院長 宮地 俊

就寝中の酸欠は、いのちに関わる重大事。

やってみよう。スクリーニングテスト!

閉塞性睡眠時無呼吸を放っておくと脳梗塞、心筋梗塞、認知症、うつ病、発育障害などのリスクに。
歯科でもしも指摘されたら、躊躇せずに睡眠検査(医科)を受けましょう!

睡眠時無呼吸の患者さんの生存率は?*1



From Doctor

治療を受け
酸欠状態を解消して
からだを傷めない
すこやかな眠りを
手に入れましょう!



閉塞性睡眠時無呼吸スクリーニング | YES が3つ以上のかたは中等症以上の可能性大です! *2

Q1 いびきについて	いびきは大きいですか?(話し声より大きい、あるいは扉を開けても聞こえる)	YES ・ NO
Q2 疲労感について	疲労や倦怠感、昼間の眠気をしばしば感じますか?	YES ・ NO
Q3 周囲のかたの気づき	睡眠中に呼吸が止まっているのを指摘されたことはありますか?	YES ・ NO
Q4 血圧について	高血圧ですか? あるいは現在血圧の治療を受けていますか?	YES ・ NO
Q5 肥満度について	BMI 値は30以上ですか?	YES ・ NO
Q6 年齢について	50歳以上ですか?	YES ・ NO
Q7 首の周囲径について	首の周囲径は40cm以上ですか?	YES ・ NO
Q8 性別について	男性ですか?	YES ・ NO

眠気テスト | 合計11点以上のかたは睡眠時無呼吸の可能性大です! *3

こんなときもウトウトしますか? (実際に経験がない場合は、予想してお答えください)	ほとんどない	少しある	半々くらい	可能性が高い
1 座って何かを読んでいるとき(新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
2 座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0	1	2	3
4 乗客として自動車に続けて1時間乗っているとき	0	1	2	3
5 午後に横になって休息をとっているとき	0	1	2	3
6 座って人と話をしているとき	0	1	2	3
7 昼食(飲酒なし)を取ったあと静かに座っているとき	0	1	2	3
8 座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

*1 He J et al. Chest

1988; 94 (1): 9-14.

*2 Chung F et al.

Anesthesiology 2008; 108

(5): 812-821.

*3 Johns MW. Sleep

1991; 14 (6): 540-545.