

LINE



夢デンタルクリニック 公式LINE 始めました。



- ・紙診察券を廃止。診察券不要になります
- ・LINE で予約変更などの連絡ができるようになります
- ・ご希望の方には、
お忘れ防止のため前日にご連絡いたします
- ・医院から、臨時休診・災害時の診療状況などをお知らせ
- ・ニュースレターを紙版から LINE 版に変更します

歯科で気付く！閉塞性睡眠時無呼吸

寝ていて酸欠に?! 兆候はいびきです。

いびきをかく人の呼吸



軟組織が下って気道がふさがりかけ、息が通るとき空気や軟組織が振動していびきが生じます。酸欠の前段階で、十分な酸素が供給されず疲労回復しにくい状態。眠りも浅くなります。

閉塞性睡眠時無呼吸



軟組織がダラリと下がり、気道をビタリとふさいで、呼吸が止まった状態が繰り返されます。酸欠になり疲労が回復しないため、からだや脳の健康に重大な問題を引き起こします。

睡眠中の健康な呼吸



気道がふさがれず息がスムーズに通ります。酸素がからだや脳に十分に供給され、細胞の修復や代謝が行われて疲労が回復し、成長も順調に促されます。

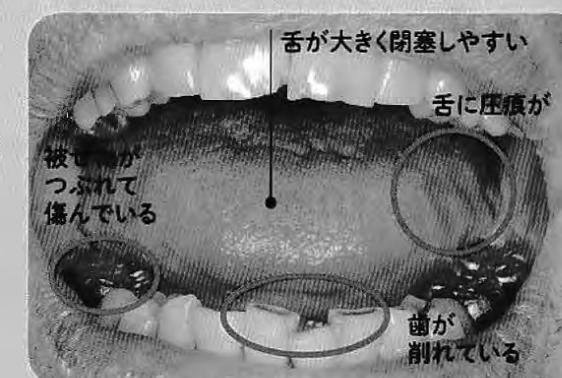
いびきをかく人は歯ぎしりもしやすい! だから歯科が気づきやすいんです。

口蓋垂(のどちんこ)が見えない



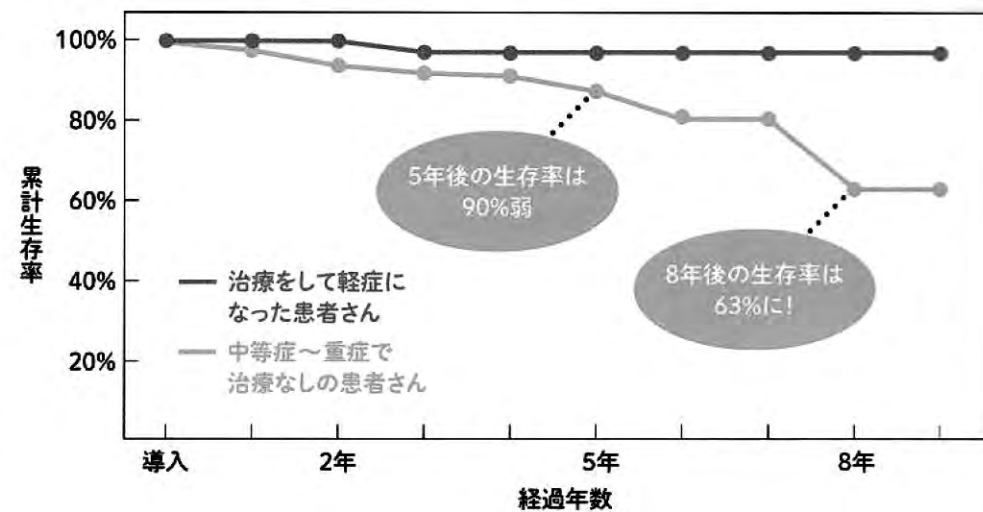
口蓋垂と軟口蓋が下がっていて閉塞を起こしやすい患者さんです。歯列不正でお口のなか狭いかた、扁桃腺の大きいかたも閉塞しやすいです。

舌が大きい! 歯ぎしりの痕も!



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

いのちを守るために気付いてください！



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.

こんなかたが閉塞性睡眠時無呼吸になりやすい！

中高年の病気だと思われがちですが、実はほっそりした若い女性の患者さんも。どんなかたが閉塞性睡眠時無呼吸になりやすいかお教えしましょう。



エアフロー着色ステイン除去コース開始！

夢デンタルクリニックでは定期健診(歯のクリーニング)時のメニューの見直しを行い、新メニューも登場しました！

その一つが「エアフロー ステイン除去コース」通常の歯のクリーニングでは除去しきれなかったステイン(茶渋、タバコのヤニ、ワインなどの着色)をキレイに除去できます。しかも歯に優しい空気圧を利用したクリーニング。歯をすり減らすことなく汚れを落とすことができます。

※エアフローズステイン除去コース (追加料金 ¥2,200)

・ 医院からのお知らせ ・

12月30日～1月5日 年末年始のお休み
1月21日(金) 臨時休診

年末年始の休診期間中の救急はこちらへ
札幌歯科医師会 口腔医療センター
(夜間救急診療) 電話011-511-7774

発行元 **夢デンタルクリニック**

札幌市西区西野3条7丁目5-15
☎ 011-667-4618

〈診療時間〉

月・火・木 9:30-18:30
水・金 9:30-17:00 休診日:土・日・祝