東山便り

Vol.52

2021. 4月号

東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

睡眠時無呼吸症候群ってご存知ですか？

院長の長縄です。以前行った温泉宿での出来事。ひとり朝風呂を楽しんでいると、私と同年代の関西人らしき3人組（部長、Aさん（ちょっとぽっちゃりの）、Bさん（若く細身）が楽しく雑談していました。どうやら会社の慰安旅行の様です…

Aさん「昨日は飲み過ぎましたわ。途中から記憶が途切れ途切れで気がついたら布団の中でした」

部長「Aのイビキやっぱり凄かったわ～。隣の部屋から轟音が聞こえてきた」

Aさん「すいません、ホント昔からなんですわ…家ではCPAP※を使って寝てます」

部長「お前CPAPしてるんや。どうCPAPって？」

Aさん「めちゃくちゃ楽ですよ。もう無いと寝れません。朝、口が乾いてカラカラになりますけど、でも旅先には持って来れない…」

部長「俺は歯医者で作ったマウスピースをしてるよ」

Bさん「部長もですか？実は僕も使っています。でも結構、顎が痛くなりません？」

部長「そうやな最初は痛くなるけど、かかりつけの先生に調整してもらったら良くなったわ…」

私は一人心地よい温泉に浸かりながら、目の前で繰り広げられるイビキ談話に聞き耳を立てていました^^))

※CPAP: Continuous Positive Airway Pressureの略で経鼻的持続陽圧療法

さて、閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）は現代病の一つで、眠っている時に無呼吸・低呼吸状態になってしまう疾患です。夜間の睡眠が十分に取れ無いため、日中や仕事中などに強い眠気に襲われ、高血圧や糖尿病、心臓病など様々な成人病を引き起こすことが知られています。

眠っている間に舌が後ろに落ち込んで気道を閉塞させることで起こり、肥満やアレルギー、最近では小顎や舌の筋力低下などが原因として考えられています。過去には新幹線の運転手が運転中に眠ってしまい、あわや大惨事になるところだったというニュースや、高速道路での死傷事故が実は運転手のOSASが原因だったということがメディアに取り上げられ、一般的にも広く認知されるようになりました。

OSASの治療法で代表的なのは（Aさんが使用していた（笑））CPAPです。
装着できれば非常に効果的な治療法ですが、専用の装置が必要であること、一晩中喉咽頭に陽圧がかかるので口渇や違和感が強いなど苦手な方も多いなどマイナス点もあります。

もう一つ代表的な治療法が歯科医院で作製するスリープスプリント（マウスピース）を使用することです（部長とBさんが使用）。夜間に装着して眠るだけなのでCPAPと比べて簡便で経済的です。

一方で下顎を前方で固定させるので顎が痛くなる、口腔内の違和感が強いなどデメリットもあります。かく言う私も、イビキがうるさく良く子供達に疎まれています…。そこで自分のスリープスプリントを作製して時々使っています。

イビキがひどい方や日中の眠気が取れない方は内科や睡眠外来で検査されることをお勧めします。簡易睡眠検査を行い、一定の数値以上に無呼吸や低呼吸が疑われたらCPAPやスリープスプリントの適用となります。

スリープスプリントは内科からの紹介状があると当院でも健康保険適用で作製可能です。ちなみに保険料が３割負担の方で大体6000円弱の御負担になります。詳しくは歯科医師にお尋ねください。

お子さんの発達を促す母親教室を開催

こんにちは！歯科衛生士の木下です。皆さんは『口腔機能発達不全症』をご存知でしょうか？今、お子様に増えている症状で、「食べる機能」「話す機能」「その他の機能」が十分に発達していない状態のことを指します。

いつもお口がぽかんと開いている、食べる時にクチャクチャと音を立てるなど様々ですが、一度習慣付いたものを治すのは難しいですよね。そんなお口の働きは、実は赤ちゃんの頃からの発達が深く関わっているんです。

赤ちゃんは1年の間ずり這いからハイハイ、つかまり立ちをして歩いたりなど様々な動きを獲得しますが、あまりハイハイをせずに歩くお子さまがいらっしゃいます。ハイハイをすることで体幹がしっかりし、お口の機能も整ってくるので日頃から保護者の方と歩くようになってからもハイハイ遊びをすると将来の綺麗な歯並びにつながります！

右の写真は当院で開催した母親教室の様子です。今、お子様がどんな動きが難しいのか、どんな遊びをしたらいいかなど健全な発達について母親教室でお話しさせて頂いております。

当院に通われていない方の参加も大歓迎しておりますので、身近に小さなお子様がいらっしゃる方は、是非スタッフにお声がけください！

MIペースト、果たしてその正体とは…？

受付の西山です。受付の販売品『MIペースト』について、よく患者様から「これって普通の歯磨き剤と何が違うの？」とご質問をお受けすることが多いので今回ご紹介しますね。

実は最初にお伝えすると…MIペーストは『歯磨き剤』ではなく、『トリートメント剤』なんです！

唾液にも含まれている歯に大切なミネラル（リンとカルシウム）が、MIペーストにはなんと！唾液に比べ…リンが22倍、カルシウムが190倍と豊富に含んでいるんですっ！分かり易く言うと“歯のミネラルパック”のような感じです♪

【おススメの方】

＊唾液の少ない方
＊脱灰してる方→『脱灰』とは歯の表面からミネラルが溶け出す状態
＊ホワイトニング後のホームケア→ミネラルが抜けてしまいがち。。。
＊口腔内のphが酸性に傾きがちな方

ポイントとして、フッ素入りの歯磨き剤や洗口液を先に使用する事で、MIペーストの効果が更に高まります！

【使用方法】
①フッ化物入り歯磨剤（洗口液でもok）
↓
②MIペースト（使用後30分うがいを控える）

【注意事項】
牛乳由来成分が入っている為、牛乳アレルギーのある方は使用禁忌！

ご興味がある方、詳しくは一度担当の衛生士にご相談下さい！(^O^)
フレーバーもストロベリー味、ヨーグルト味、ミント味を揃えてますよっ！
是非～っ♡

新メンバーごあいさつ

はじめまして！2月より東山デンタルクリニックに入職しました受付の山口倫世です。まだまだあたふたしている日々ですが、これから一生懸命働いていきますので、温かく見守っていただけると幸いです。

ところで皆さんはお休みの日はどのようにお過ごしですか？
私は、最近はお家で過ごすことが多いので、料理をすることにハマってます。この前は初めてプリンを作りました！

皆さんの休日の過ごし方なども聞けたら嬉しいです。
受付で色々なお話をしましょう！よろしくお願いします。

★★ 東山LINE公式アカウントを開設しました ★★

妊婦の方乳幼児のお母さん向けのセミナーや為になる情報をＬＩＮＥ にてお知らせ出来るようになりました！！

ご希望の方はQRコードを読み取ってお友達になって下さいね

診療カレンダー

休診日　矯正相談日

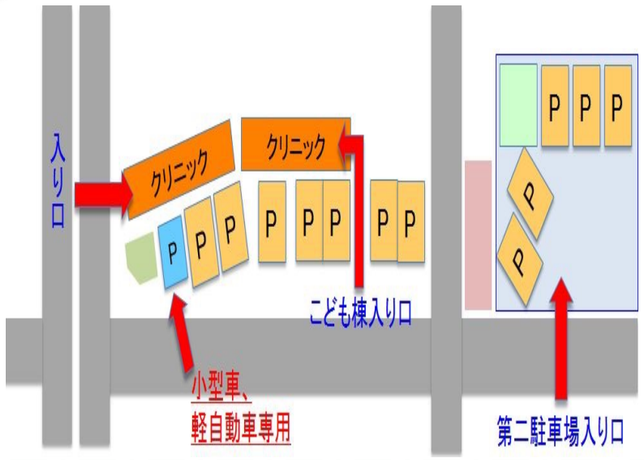
2021年4月

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 矯正無料相談日	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

2021年5月

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 矯正無料相	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

アクセス、駐車場案内



診療時間9:00～13:00/14:30～18:30
▲土曜午後は14:00まで
休診:木曜・日曜・祝日
＊祝日のある週の木曜は診療

〒464-0807
名古屋市千種区東山通5-89-1
地下鉄東山線『東山公園駅』徒歩3分
TEL 052-781-5520