

# あなたのいびきは大丈夫？

## 睡眠時無呼吸症候群-SAS- Part 2

前回の新聞 (Vol.45) で睡眠時無呼吸症候群がどのような病気かというお話しをさせて頂きました。この疾患の方は睡眠をとっているつもりでも脳は眠れていません。睡眠は体と脳を休める大切な時間です。

最近、不自然ないびきが気になるという方は、ぜひ思い切って検査を受けてみてください。

### 治療方法はさまざま!

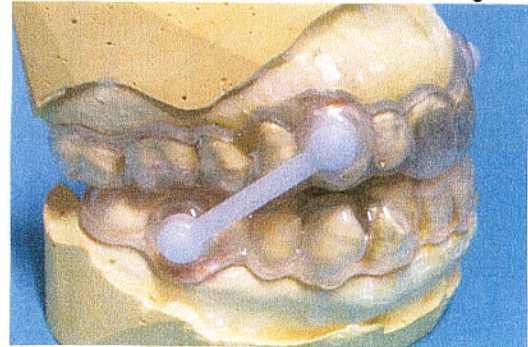
- ★肥満の解消や生活習慣の改善により要因を取り除く
- ★睡眠時の体位や、枕の指導
- ★外科手術による気道の拡大
- ★口呼吸→鼻呼吸への指導
- ★スリープスプリントを使用



歯科で行う治療

## 「スリープスプリント」

マウスガードに似た装置で、下あごをほんの少し前に出し顎関節症による気道をふさいでしまっている舌を前に誘導できるタイプです。



資料提供: 歯医者さんの待合室

### 快適な生活を送る為にも適切な治療を受けましょう!!