

# あなたの残存歯数年齢は？

成人歯科健診で調べた残存歯数（現在ある歯の数）を、ホームページ上に打ち込むと、これまで行われてきた吹田市民のデータ及び日本人の平均データから、あなたの残存歯数年齢を調べることができます。ぜひ、ホームページをご覧の上お試しください。



社団法人 吹田市歯科医師会  
<http://www.ha-suita.com/>

あなたの残存歯数 ( ) 本 →

あなたの 成人歯科健診を受けている吹田市民から計算しました 残存歯数年齢は ( ) 歳です。 日本人の平均から計算しました 残存歯数年齢は ( ) 歳です。
--

(吹田市歯科医師会ホームページのトップページをご覧ください)

## 吹田市立保健センター

吹田市出口町19番2号(〒564-0072)  
電話 (06) 6339-1212 (代表)  
FAX (06) 6339-7075

# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)

健康なお口いつまでも

吹田市成人歯科健診パンフレット



吹田市

# 睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

## 睡眠時無呼吸症候群とは？

日中に眠気を感じたり、寝ている間に大きないびきをかいたり呼吸が止まることがあり、このような症状があると睡眠時無呼吸のおそれがあります。

これは、喉の空気の通り道が寝ている時に舌に邪魔されてふさがってしまうことによって起こります。

肥満の人がなりやすく、もともと日本人は顎が小さいのでこのようなことが起こりやすいと言われています。さらに睡眠時無呼吸症候群は、高血圧、心臓病、糖尿病、脳卒中等の原因にもなると言われています。



左の図は、鼻からの空気もお口からの空気も通らなくなってしまう、無呼吸状態になった場合です。数分息が止まった状態が続く人もいます

狭くなる

いびき！

## 睡眠時無呼吸症候群の治療法

治療方法として、耳鼻科等での鼻マスク（CPAP）を使用した治療法や、減量療法などがありますが、歯科では一般にマウスピースを使用した治療法を行います。

マウスピースは、寝ている間、下顎を前に出した状態を続けるために入れてもらうことで、空気の通り道を広げる効果が期待できます。



上の写真は保険適応のマウスピースです。寝ている間、下顎を出した状態を保てるようになっています。

## 歯科でのマウスピースの適応

重い無呼吸の場合は、寝る時に鼻、お口に耳鼻科等からマスク（CPAP）をレンタルして装着することが一般的ですが、軽い場合はマウスピースで改善できます。

マウスピースは耳鼻科等からの紹介状があれば保険内での治療ができますので、いびきが気になったり日中眠気が生じやすい方は一度、歯科に相談されてみてはいかがでしょうか。