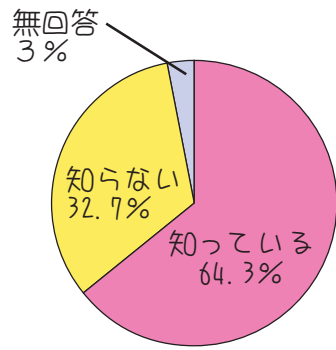




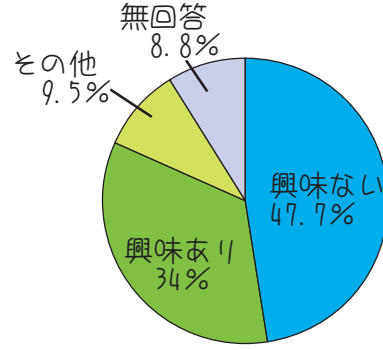
快眠CPAPers通信

★無呼吸治療用マウスピース作成の歯科外来のお知らせ★

先月、皆さんに協力していただいた歯科アンケートの結果の一部です。マウスピースの認知度は64.3%と高いようです。試してみたい・話を聞いてみたいなど、マウスピースに興味のある方は34%でした。



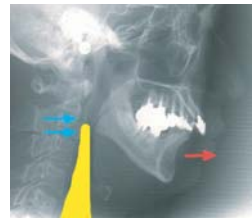
Q. マウスピースをご存知ですか？



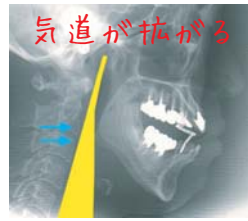
Q. マウスピースに興味がありますか？

★マウスピースとは・・・下あごを前方に出すことにより気道を確保し、イビキや無呼吸の発生を防ぐものです。

《マウスピース装着前》

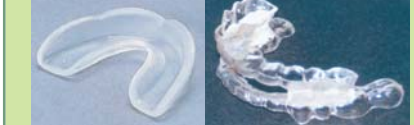


《マウスピース装着後》



→

《一般用》 《睡眠時無呼吸用》



いびき、睡眠時無呼吸治療に用いるマウスピースは歯ぎしり防止用やスポーツ選手用のものとは異なった形状をしています(上図参照)。

注意：治療用マウスピースを作成するにはいびきや無呼吸の程度や他の合併症を把握するためのPSG検査が必要になります。まずは睡眠外来を受診する必要があります。

こんな人におすすめ！

- 無呼吸の程度が軽症の人
- 肥満の程度が低い人
- 横向きになると無呼吸にならない人
- REM睡眠のときにだけ無呼吸になる人
- 旅行や出張用に使いたい人

おすすめできない人

- ◆鼻づまりのある人
- ◆重度の歯周病がある人
- ◆歯の本数が少ない人
- ◆あごの関節に痛みや障害がある人

★マウスピースの利点としては、小型であり外出先への持ち運びが便利であること、費用が比較的安価であること、手術や薬物に比べて体への負担が少ないこと等ありますが、一方で重症無呼吸や歯周病がある患者さんには適さない(効果が見られない)等の欠点もあります。使用をご検討の方はぜひ一度、睡眠歯科外来を受診されることをオススメいたします。



九州大学病院
口腔総合診療科助教
津田 緩子先生
つだひろこ

★完全予約制です

診療時間：土曜日（午前）月に1～2回
作成希望の方は検査科にお問い合わせください。

●マウスピースが出来るまで●

＜診察1回目＞
診断・型取り

＜診察2回目＞
マウスピースお渡し

費用・・・約1万円
(三割負担の場合)

・診察内容や診察回数により、負担費用が変わることもありますので、ご了承ください。

快眠お助けメモ

「快眠の秘訣は起床時間にあり！」

(働く世代の快眠10カ条より)

- ☑毎朝決まった時刻に目覚め、起床後しっかり日光を浴びることが快適な睡眠につながります。
- ☑朝、活動を始めた体は、14～16時間後に眠りの準備を始めます。
- ☑規則正しい朝食習慣は、起床前から消化器の働きを活発にし、朝の目覚めを助けます。
- ☑休日の朝に平日より2時間以上長く床で過ごす、夜の寝付きが悪くなり、憂うつな気分が月曜の朝を迎えることになりかねません。

1月26日にパン教室を開催しました。

～パン作りに挑戦～ 調理実習：手作りパンでダイエット！

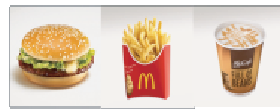


講師：JHBS 教師 津田 雅子先生

- 【内容】
- ・パンを作ってみましょう！
 - ・カロリーダウンの方法
 - ・ヘルシークッキング
 - ・試食会

皆さん楽しく実習を受けられていました！
また次回開催が決まりましたら、お知らせいたします！

高カロリー食事例



【合計1134kcal】

調理実習のメニュー



てりやきサンド 250kcal
大豆と野菜のカレー7 105kcal
飲み物 0kcal
【合計355kcal】

！！病院からのお願い！！



検査室直通電話 093-921-0493

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間お待たせしています。15日までの受診をお願いします。
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。