

歯茎は寿命の摂理なり

38

『睡眠時無呼吸症候群⑥』

文 井上玲奈

text by Rena Inoue

閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSA S）の治療方法の一つに、口腔内装置すなわちマウスピースを使った治療法があります。このマウスピースをオーラルアプライアンス（OA）といいます。

OAは下顎を上顎よりも前方に出すように調整・固定した形状をしています。就寝中にこれを装着することにより、顎の筋肉が緩んで後退するのを防ぎ上気道を広く保つので、いびきや無呼吸の発生を防ぐことができます。

無呼吸・低呼吸指数（AHI値）が簡易検査で40未満、PGS検査で20未満（軽度から中等度）の場合が適用になります。医療機関でOAが必要と診断されると、次は歯科でOAを作ってもらおうよう指示が出ます。歯科では診査の後、歯型を取り、上下の歯にはめるマウスピースを作ります。それから、このマウスピースをはめた状態で下顎を上顎より少し前方に出した位置に固定して上下一体型にします。この時下顎をどのくらい前方に出すかは、患者さん一人一人に合わせて適正に調整しま

す。保険外治療で下顎を前方に出しつつ固定しないタイプもあり、これは下顎がある程度自由に動かせるので個人的にはお勧めです。

使用当初は歯や歯肉の痛み、口腔の乾燥、唾液分泌過多、顎関節の痛みや違和感、咬筋（噛む筋肉）の緊張などが起こる場合があります。そのときは歯科医にOAを調整してもらったり使用方法の調整をしたりしていくと、徐々に慣れて症状も軽減されます。

OAは歯にはめませんので、歯が無いと使用できません。それから、むし歯や歯周炎がひどい場合も使用できませんので、先にその治療を済ませることが必須です。

治療を開始したら、定期的に歯科で診査をしましょう。睡眠の評価と歯や顎や噛む筋肉に問題が起こっていないか、OAが変形したりしていないかなどをチェックします。また、最初に無呼吸の診査・診断をした医療機関での定期的な診査も必須です。

OAは小さく軽量で持ち運びに便利

で、装着も簡単です。ですので、CPAP療法（経鼻的持続陽圧呼吸療法）が適用だけれどどうしても使用できない場合や、CPAP療法の効果を高めるために併用する場合、旅行や出張などCPAPを携行できない時用に使用する場合などもあります。

OAもいびきやOSA Sの症状を軽減するのに有効で、CPAPと同様の効果が見込めます。しかしまた、疾患が無くならないのも同様ですので、継続して使用することがやはり重要なのです。

Profile

日本大学歯学部卒業
2004年 レナデンタルクリニック開設
2008年 癒しと希望のデンタルサロン、レナ・レスポワールを併設
「お一人お一人の美と健康を生涯にわたってサポートする」ために日々診療に当たっています
「噛み合わせを考える会」理事 「東京歯周治療研究会」主催
レナデンタルクリニック
〒104-0061 東京都中央区銀座7-11-11 長谷川ビル2F
TEL:03-3573-8148

