

第2回保育所むし歯予防教室を9月2日(水)に行いました

今回は「おとなの歯を大切にしよう！」を目的に、6歳前後で生え始める「6歳臼歯」について学びました。

「6歳臼歯」は永久歯であり、最初に生える大臼歯です。大きさは歯の中で一番大きく、咬む力も一番強い歯です。しかし、同時にむし歯になりやすい歯でもあります。

生える位置は、乳歯の奥なので、生えていることに気がつかなかつたり、完全に生えるまでは前の乳歯と段差になっているため磨きにくいこと、生え始めは歯の表面の石灰化が進んでおらず酸に弱いこと、また、溝が複雑で深いため磨き残しも起きやすいことからむし歯になりやすくなります。

子どもたちには一番大きくて強い歯なので、「歯の王様」と紹介しました。

また、黒い色のクッキーを食べてもらい、奥歯の溝に食べかすが残っていることを鏡で確認して、歯ブラシできれいに清掃しました。

最後に、雲丹（うんたん）も駆けつけてくれて、楽しく歯のお勉強を終えました。



病院だより

大間病院
院長 平野 貴大

睡眠障害について

大間病院の平野です。今日は睡眠についてお話させていただきます。何時間睡眠を取ればいいのかというのはさまざまな議論がありますが、一般的に理想の睡眠時間は7時間といわれています。これはアメリカの研究結果から、7時間睡眠をとっていた人の死亡率が一番低かったことが根拠になっています。ところが7時間寝ているのに、朝起きたとき目覚めが悪い、日中も眠気が続く。そういう訴えのある方も多いのではないかと思います。



考えられる病気の一つに睡眠時無呼吸症候群というものがあります。これは肥満や骨格などが原因で、睡眠中に息の通り道が狭くなってしまい「いびき」をかき最終的に呼吸が一時的に止まってしまう病気のことをいいます。睡眠不足に陥るだけならまだいいのですが、この病気の怖いところは、高血圧、不整脈、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気の原因になる可能性があることです。

睡眠不足を感じたときに、夜間呼吸停止していないか知るためには、家族に指摘してもらう方法だけでなく、スマートフォンのアプリなどを利用する方法があります。もし睡眠中にいびきが止まることを家族やアプリに指摘されたらぜひ病院に一度ご相談ください。検査キットの貸し出しを行っていますので、さらに詳しく調べることが可能です。もちろんアプリが手に入らない方でも、最初から病院で検査をすることも可能です。

実際に睡眠時無呼吸症候群と診断されたらどうしたらいいのでしょうか？ 健診などで肥満を指摘されている場合は、痩せることが一番の改善方法になります。ほかには、横を向いて寝る、寝る前にお酒を飲んでいる場合はお酒をやめてみるなどの方法があります。それでも改善しない場合は、「CPAP療法」と呼ばれる鼻マスクを装着してそのマスクから空気を送り込む治療法があります。これも大間病院で治療を開始することができます。

もし睡眠不足で悩んでいる方がいたらぜひ一度外来でご相談ください。大きな病気に繋がる前に、一度しっかり検査をして良質な睡眠を手に入れましょう。