

あごの形と歯並びが関係するいびき、 閉塞性睡眠時無呼吸について

旭川医科大学歯科口腔外科学講座准教授 竹川 政範

寝苦しい暑い夏も過ぎて、秋の夜長を楽しむ季節になってきました。けれども、隣で寝ているパートナーのいびきがうるさくて熟眠できない、旅行の同室者のいびきでせっかくの旅行も疲れがたまって楽しさが半減してしまったなどの経験をお持ちの方も多と思います。いびきがさらに進むと閉塞性睡眠時無呼吸症候群といった、寝ている間に息が止まっている病気になることもあります。この病気は高血圧、心血管疾患や突然死の原因にもなっているそうです。今回のお話は、口や顎の形がいびきや無呼吸に関係しているお話です。



日本人は欧米人に比べて骨格の特徴から口や喉の容積が小さいため、体重の増加や歯並びの変化によって口腔や喉が狭くなるといびきをかいたりや無呼吸になりやすいといわれています。扁桃腺が大きかったりアデノイドがあったりと耳鼻咽喉科の病気と関連すること多いのですが、下あごが小さい、歯列の幅が狭いなど歯並びの悪い方にいびきや無呼吸が多いといわれています。これは、歯並びが悪いと口の容積が小さくなり、舌が喉の方に押し出されて喉の容積を狭くしてしまうからと考えられています。成人のいびきに対して歯科では医科の先生と協力して、オーラルアプライアンスと呼ばれる強制的に下顎を前に出すマウスピースを作り、就寝時に患者さんに入れてもらいます。私どもの施設では、このマウスピースが就寝時にどのようなメカニズムで効果を出しているのかを研究しています。その結果、マウスピースを入れることで喉の横幅が広がるために呼吸しやすくなりいびき音が出にくいことが明らかになってきました。しかし、閉塞性睡眠時無呼吸の方では喉の幅の広がりや無呼吸の改善効果の関係はまだ明らかではないため、多角的に研究を進めているところです。

最近では歯並びの異常といびきとの関連で、狭い歯並びを広く改善するような歯列矯正治療をすることでいびきが改善したとの報告を見かけるようになってきました。私もが行う、下あごが小さいために顎を前に出す顎矯正手術を行った方はいびきがなくなる事があります。このような効果から、最近ではいびきや閉塞性睡眠時無呼吸の治療に、顎矯正手術を行う試みが日本でも行われるようになってきました。

いびきへの対処でマウスピースを使うことを先ほど述べましたが、いびきをかく方は同室者に対して肩身が狭いため、友人との旅行や出張の際にお使いになる方が増えています。この装置は歯ぎしりにも効果がありますので、ご希望の方は歯科の先生にご相談をされてみてはいかがでしょうか。