

旭川歯科医師会だより 91

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、



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、
持ちの方も多いと思います。
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

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
きでせつかくの旅行
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
持ちの方も多いと思

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つて
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
ノイドがあつたりと耳鼻咽
喉科の病気と関連すること
も多いのですが、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い
まうからと考えられていま
す。成人のいびきに対して
歯科では内科の先生と協力

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しま
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。
お問い合わせ先・旭川歯
科医師会 ☎0166・22
・2361