



本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院めざして！

新年あけましておめでとうございます

今年も一年皆様にとって良い年でありますよう心からお祈り申し上げます。

今年初めから少し暗い内容になりますが

寝ている間、無意識のうちに起こるいびきや睡眠時無呼吸症。

しかし、放置していると取り返しのつかない深刻な事態になることも。

いびき・睡眠時無呼吸症→狭心症、脳梗塞、頻尿……最悪の場合は「死」も。

いびきや無呼吸は自覚しにくく、眠気や頭痛、肩こりや頻尿といった症状も無呼吸が原因とは気づきにくい。日本人は特に、睡眠時無呼吸症になりやすい傾向があるという。日本人は顎が小さいので、歯並びが悪くなる。それによって舌のおさまりが悪くなり、睡眠時に舌やのどの筋肉が下に落ちやすいという構造になっている。睡眠時無呼吸症は、首が太い人、肥満の人に多いが、若くてやせていても、顎が小さい人に起きることがある。また、口内の筋肉の衰えも関係するので、年齢が上がるほど増える傾向がある。男性の場合は30代ごろから増え、40～50代が全体の半数以上を占めるが、女性の場合は閉経後に増える傾向がある。女性ホルモンがいびきや無呼吸を抑制する働きがあるためと考えられている。

また、改善策・予防体操、受診の目安等々、不定期ですが掲載していこうと考えております。

えー！
ホント？

“歯とお口”のトリビア

歯の健康にご利益のある神社・仏閣

まずは、自然に囲まれた秩父にある「**白山神社**」(埼玉県秩父市)。この神社は、全国的にめずらしい「**歯ブラシ供養**」の神社として親しまれています。白山神社自体は全国各地にあり、「**歯苦散**」という語呂合わせから、お口の健康にご利益があるそうです。次は、別名「**鯖稲荷神社**」とも呼ばれる「**日比谷神社**」(東京都港区)。かつてこの神社をお参りした後に鯖を食べるのを止めたところ、むし歯の痛みが不思議と治まったことから、治った人々がこの神社に鯖を奉納するようになったそうです。今でもむし歯治療のご利益があります。最後は伏見稲荷大社の近くにある「**めりこべ地蔵**」(京都市伏見区)。あらゆる痛みや病気を封じ込めるお地蔵さまで、特に歯痛にご利益があるそうです。小さなお堂の中には、日本全国から届いたお礼のハガキや手紙が山積みになっているそうです。初詣がてら歯の健康を祈願しに訪れてみてはいかがでしょうか？

