

## いびき・無呼吸の治療は口呼吸から鼻呼吸へ

大田式マウスピースOA の作り方・使い方

- 口呼吸から鼻呼吸への練習が大切です。

口にテープを貼る方法が一般的。ロテープで不十分な場合はマウスピースOAを噛んで寝てもらいます。マウスピースOAは明神館の紹介状を持って歯科で作ってもらいます。自己負担が10,000～15,000円かかります。

- マウスピースOAは3種類あります。Ⅰ型は鼻呼吸練習用です。鼻呼吸に慣れた状態で再び在宅での簡易睡眠ポリグラフ検査を行い、数値の改善をみるのが一般的です。

- Ⅰ型で効果不十分の場合は、Ⅱ型またはⅢ型を試すことになります。

- 最初からⅡ型またはⅢ型を試す場合があります。

- 歯が痛い、顎が痛い場合のマウスピースはあなたの歯に合っていない。

OAの正中線がゆがんでいる場合がありますので、改めて相談しましょう。

Ⅰ型OA：普通に口を閉じた状態。 無呼吸低呼吸指数 $5 \leq \sim 15$

口呼吸から鼻呼吸の練習用マウスピース。

Ⅱ型OA：上下中切歯(1番)を合わす。 無呼吸低呼吸指数 $5 \leq \sim 15$

軽度無呼吸用マウスピース

Ⅲ型 OA：下中切歯(1番)を前に出す。 無呼吸低呼吸指数  $15 \leq \sim 30$

中等度無呼吸用マウスピース



Ⅰ型



Ⅱ型



Ⅲ型

注) 無呼吸低呼吸指数  $30 \leq \sim 40$  は一泊して精密な睡眠ポリグラフ検査を行います。

結果により、鼻マスクによる持続陽圧呼吸CPAP(シーパップ)治療を行います。