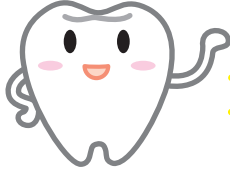


# はやした歯科新聞

8 Aug

<http://www.hayashita.jp/>



## マウステープピング

ぐっすり眠れる人は貼っている！



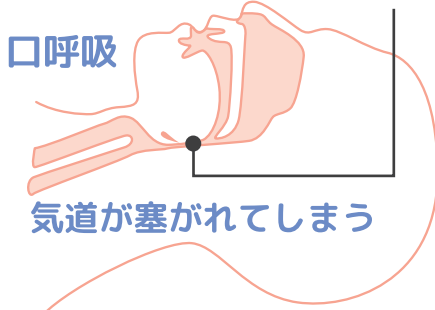
### 睡眠の質が変わるかも

マウステープを貼って寝ると舌の落ち込みを防ぎ体に入る酸素量が正常になるため睡眠の質が良くなる

マウステープなし

マウステープあり

舌の付け根の部分の落ち込み（舌根沈下）



口呼吸 → 舌の根の落ち込み → 気道をふさぐ



貼ってみよう！

### 夜のトイレが減ってぐっすり眠れる

63歳 / 男性 · 175cm/67kg

45歳 / 男性 · 182cm/65kg

マウステープなし	マウステープあり	マウステープなし	マウステープあり
平均 SpO <sub>2</sub> 95%	平均 SpO <sub>2</sub> 96%	平均 SpO <sub>2</sub> 94%	平均 SpO <sub>2</sub> 96%
最低 SpO <sub>2</sub> 86%	最低 SpO <sub>2</sub> 90%	最低 SpO <sub>2</sub> 87%	最低 SpO <sub>2</sub> 92%
低下回数 52%	低下回数 15%	低下回数 96%	低下回数 2%

大澤立志様提供

寝ているときの低酸素は、夜間頻尿の原因にもなります。夜間頻尿もマウステープで改善する人が多いので **睡眠の悩み・夜間頻尿**のある方は、ぜひ一度マウステープをおためしください！

一般歯科、予防歯科、口腔外科、インプラント、審美歯科、ホワイトニング

はやした歯科医院

〒854-0043 長崎県諫早市立石町22番8号  
TEL&FAX: 0957-32-8181

