

「健康のために自分の睡眠を見直そう！」

藤巻 弘太郎 先生(ぶばいオハナ歯科 院長)

日時：9月17日(金) 19:30～ 方法：ZOOMによるオンラインにて



勉強会の内容(サマリー)

「睡眠歯科と健康」をテーマに、「睡眠時無呼吸症候群(SAS)や睡眠時ブラキシズム」、「コロナと睡眠」、「日本人の睡眠時間」などなど、非常に多岐にわたるトピックを一つ一つわかりやすく説明して下さいました。睡眠不足は万病のもとで、近年は認知症のリスクが30%高くなるという知見も出ていますが、日本人の平均睡眠時間はOECD諸国の中でも最下位であるとの事。入眠促進のためには体温コントロールが重要だそうで、「お風呂をあがってから顔面に扇風機」という藤巻先生の裏技も披露されました。

ディスカッションでは「自分に合った枕の選び方」や「眠剤との上手な付き合い方」「ブラキシズム(歯ぎしり)」についてなど、その場で始まった睡眠相談から様々な知識が深まったほか、「眠くなる午後の会議への対処方法は…?」など、誰もが気になる問題も議論されました(最も有効な対処方法は、「その時間にはそもそも会議をやらない」)。そして当日藤巻先生がオススメされた「Newton 別冊 睡眠の教科書」を、その場でポチッと購入された大先生も。改めて「睡眠」の奥深さに引き込まれた時間でした。(佐藤惟 記)



企業のPRコーナー 「Etak®OralCare」(メディア)

・「固定化抗菌成分 Etak®」を配合した除菌+抗菌スプレー。義歯やマウスピースにスプレーするだけで、付着している細菌を除去するとともに24時間増殖を防ぎ、プラークの形成や菌による臭い・ぬめりを抑制します。義歯やマウスピースの日々のお手入れに最適な製品です！



》》》 詳細はこちら

<https://www.media-inc.co.jp/lifecare/eoc24/>