

◆いびきや睡眠時無呼吸症に対する歯科的対応 2  
呼吸を考える（呼吸調整レッスン付）

呼吸を再認識し、口呼吸改善のための口腔周囲筋の筋トレやヨガを通じて正しい呼吸法を学びます。

【講師】

鈴木 浩司 日本大学准教授

（所属学会）日本スポーツ歯科医学会代議員・認定医  
日本睡眠歯科学会理事・指導医  
日本オリンピック委員会強化委員  
日本睡眠歯科学会理事・指導医  
日本補綴歯科学会代議員・専門医・指導医  
全日本空手道連盟強化委員・医科学担当  
睡眠健康指導士

榊 実加 日本大学松戸歯学部専修医

（所属学会）日本老年歯科医学会認定医

【講義】

- 1 呼吸から見た睡眠と睡眠障害について
- 2 口呼吸がもたらす悪影響
- 3 口呼吸を改善する歯科的対策
- 4 歯科に対する呼吸調整の目的

【実習】

- 1 口腔周囲筋の筋力トレーニング（口唇閉鎖力・舌圧等の向上を目指して）
- 2 低位舌改善のための口腔内装置
- 3 ヨガインストラクターと一緒に、鼻呼吸を獲得するための呼吸トレーニング