



テーマ：歯医者さんが伝えたい子どもの睡眠

睡眠時無呼吸症候群は大人に起きる病気と思われがちですが、実は子どもにも起こる可能性があります。睡眠時に何度も呼吸が止まり、酸素不足になる深刻な疾患です。子どもがこの病気になると、**ADHD（発達障害）と誤診される確率が5倍**になるそうです。子どもにとって睡眠とは、脳や体、心の発達に欠かせない大切な時間。言葉の遅れや多動、不機嫌になりやすい…など睡眠不足が関係しているかもしれません。**いびきや口呼吸など、何気ないサインが将来の子どもの発達や健康に影響を与えてしまうのです。**



【放っておかないで！睡眠に関連する症状と疾患】



口呼吸



口を開けて寝ている子は血中の酸素濃度が下がり、**集中力や免疫力の低下**などを引き起こしやすい。さらに口呼吸が続くと鼻の機能が落ちて、**慢性的な鼻づまりやアレルギー症状の悪化**など負の連鎖につながります。

下あごが小さく

かがいこうごう

奥まっている（過蓋咬合）



下あごが奥に位置していると気道が狭くなり、さらに舌がのどに落ちてくるため、**いびきや睡眠時無呼吸**になりやすい。（現代の子どもは顎が小さい子が多い！）

肥満



肥満の方は舌の根元が太りやすく、就寝時に筋肉の脱力とともに気道を塞いでしまうことで、**いびきの発生**につながります。

閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）

睡眠中に呼吸が止まってしまう命に関わる疾患。十分酸素が脳や体に行き渡らず、**うつ症状、多動、学習や運動のパフォーマンス低下、日中の過度の眠気**、さらには**高血圧、心臓への負担**などが子どもの身に起こる危険性もあります。夜尿症を引き起こすことも。



いびき

呼吸音がはっきり聞こえる程度であっても要注意！呼吸音が聞こえるのは気道が狭くなり、空気の通りが悪くなっているサイン。睡眠中に酸素供給が不足し睡眠の質が悪くなり、**日中の眠気や落ち着きのなさ**を繰り返すと**脳や心臓に負担**をかけてしまうことも。



【大人も子どももチェックしてみよう！その睡眠は大丈夫!?】

チェックリスト	詳しい対策は裏面（2枚目）で
☐ うつぶせ寝	2 3 4
☐ 鼻閉（アレルギー性鼻炎） 口呼吸	2 3 4
☐ 夜中起きる	1
☐ おもらし	1 4
☐ いびき・寝息	2 3 4
☐ 寝相が悪い	2 3
☐ 常に目の下にクマがある	1 2 4
☐ 睡眠時の無呼吸	4 2
☐ 肥満	1 2

☐ 顎が小さい

顎の大きさを簡単チェック

鼻先と上唇を結んでみて下顎が離れている場合は下顎が小さい

当てはまったら対策（裏面 2 4）へ

☐ 口蓋垂（のどちんこ）の見え方はどれ？

マランパチ分類

Class III, IVの場合
対策（裏面 4）へ

NHKトリセツショー2025/4/24「いびきのトリセツ」より

正しい睡眠や睡眠障害について知り
早期に対応していくことが大切です！

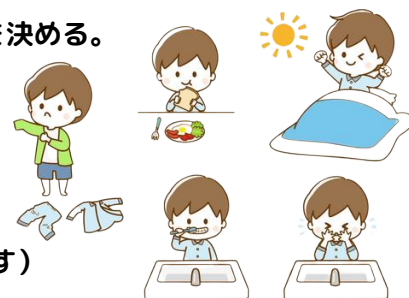
1 生活を見直そう

寝る前のルーティンは夜の行動だけでなく、朝からの行動も重要です！一日の生活リズムが安定することで、入眠もスムーズになります！

朝の習慣…①起床したらカーテンを開け、太陽の光を浴びることでメラトニン(夜眠くなるホルモン)が分泌され夜の正しい入眠へとつながる。
②毎日同じ時間に朝食をとる。

昼の習慣…よく体を動かす。
(文部科学省では3～5歳児は毎日合計60分以上遊びの中で体を動かすことを推奨)

夜の習慣…①寝る前のルーティン(お風呂→歯みがき→絵本→電気を消すなど)を決める。
②脳や体がリラックスするように活発な活動を控える。
(スマホやテレビは脳を興奮させる)
③寝室は真っ暗にする。
④睡眠に理想的な室温は18℃。
⑤枕の高さを調整する。
(寝ている子の首をささえて寝息が無音になるところが適正な高さです)



理想的な睡眠時間と割合

月齢	理想的な睡眠時間	1日における睡眠の割合
0～3か月	14～17時間	58～71%
4～11か月	12～16時間	50～67%
1～2歳	11～14時間	45～58%
3～5歳	10～13時間	42～54%
6～12歳	9～12時間	37.5～50%
13～18歳	8～10時間	33～42%
成人	7～9時間	29～37.5%

※肥満は睡眠不足によっても引き起こされます。
肥満男性が2時間多く寝る実験により被験者全員が体重の減少が認められました。

※妊娠中の睡眠リズムも出生後の赤ちゃん(脳や神経の発達、胎児の発達遅延)に影響があると言われています。

2 お口まわりの機能発達を強化→神の前KDPで☺

顎の发育、お口まわりの機能、舌の機能が弱いと睡眠の質に影響します。口腔の筋機能を鍛えることで閉塞性睡眠時無呼吸の重症度を下げることが証明されているのです。当院では発達・发育を促すサポート(赤ちゃんコース SHISEIアカデミーなど)が充実しています。一緒に鍛えていきましょう！



3 鼻のケア

鼻に症状があると鼻呼吸できません。鼻疾患がある場合は耳鼻咽喉科に受診をしましょう。
大人も子供も普段からの鼻うがいや鼻ケアがおすすめ。詳しくはキッズ通信令和7年5月号へ。

当院で販売中!!



サイナスリンス



サイナスミスト

4 専門家の受診をしてください ⚠️受診が必要か悩む場合はご相談下さい

まずは、睡眠の環境を見直し整えることから始めましょう。そして、顎の成長を促し、鼻呼吸できるお口にしていけることも重要です。当院はそのお口の機能・発達のサポートができる身近な存在です。睡眠でのお困りごと、危険なサインを見つけたらお気軽にご相談ください。



参考文献：眠りで子どもは変わる 著Sharon Moore
小児の睡眠呼吸障害マニュアル第2版 全日本病院出版会
NHKトリセツショー2025/4/24放送「いびきのトリセツ」

