

生活や仕事のパフォーマンスに直結する「睡眠」。

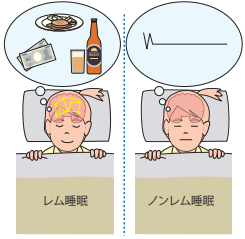
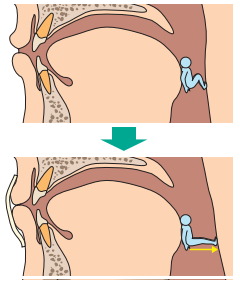
そんな「睡眠」の気になる話が一気に読める！

知らなかった！おもしろい！の連続！

不眠解消に何ができるのか、イビキはよくないのか、

睡眠薬はクセになるのか、睡眠不足は認知症に影響するのか、

“寝る子は育つ”は本当か、適切な睡眠時間はどれぐらいか……



すい みん こ きゅう

睡眠と呼吸

歯医者さんの知りたいところ
まるわかり

つい誰かに伝えたくなる最新トピックス

【著】今井一彰 未来クリニック院長 / 古畑 升 古畑歯科医院院長

QUINTESSENCE PUBLISHING
クインテッセンス出版株式会社

患者さんとのコミュニケーションの引き出しに！

歯科だからこそ最低限知っておきたい睡眠時無呼吸についても解説。

いずれのトピックも2～4ページで気楽に読める。

睡眠に関するチェックテストなどもあって、実用的。

患者さんはもとより歯科医療者自身の健康を守るためにも見逃せない！

睡眠と呼吸

歯医者さんの知りたいところ
まるわかり

つい誰かに
伝えたくなる
最新トピックス

【著】今井一彰 / 古畑 升
未来クリニック院長 古畑歯科医院院長



関連書籍も大好評発売中！



鼻呼吸
歯医者さんの知りたいところまるわかり
一鼻と口の呼吸で何が違う？なぜ違う？
定価4,950円（本体4,500円+税10%）



質のよい睡眠とれていますか？

読めば読むほど睡眠の重要性が理解できます。

各チャプター
見開き2ページを
基本とした誌面

目次

- Chapter 1 睡眠負債を抱えていませんか？
- Chapter 2 睡眠障害で人類滅亡？
- Chapter 3 健康経営の第一歩は睡眠から
- Chapter 4 ADHDと遅い就寝
- Chapter 5 肥満と睡眠
- Chapter 6 睡眠は生命維持に不可欠
- Chapter 7 睡眠は脳の老廃物処理タイム
- Chapter 8 加齢と睡眠
- Chapter 9 照明を変えれば睡眠が変わる
- Chapter 10 日中、なぜ眠くなる？
- Chapter 11 就寝前のスマホ使用はNG
- Chapter 12 マウステープで気道が拡大！
- Chapter 13 マウステープでう蝕予防？
- Chapter 14 日中にもマウステープ
- Chapter 15 ただの鼻閉とあなごるなかれ
- Chapter 16 積極的に昼寝をしよう
- Chapter 17 即入眠！ワンポイントレッスン
- Chapter 18 睡眠によい食事&習慣
- Chapter 19 カフェインによる睡眠障害
- Chapter 20 睡眠薬はクセになる？
- Chapter 21 寝付きのよすぎもよくない？
- Chapter 22 就寝中の金縛りの正体
- Chapter 23 睡眠時無呼吸(OSA)って何？
- Chapter 24 OSAの症状と診断
- Chapter 25 OSAになりやすい人
- Chapter 26 OSAの検査
- Chapter 27 OSA対応、歯科でできること
- Chapter 28 行き場のないOSA患者さん
- Chapter 29 OAはCPAPと同等の価値があるのか
- Chapter 30 信頼関係が深まるOSA治療
- Chapter 31 あいうべ体操でAHIが改善
- Chapter 32 無呼吸のないイビキは問題ない？
- Chapter 33 上咽頭炎と健康被害
- Chapter 34 実は少なくない、子どものOSA
- Chapter 35 子どもの大きなイビキに要注意
- Chapter 36 子どものOSA治療
- Chapter 37 症例でみる子どものOSA治療
- Chapter 38 患者さんのやる気を引き出すベップトーク など



きりとり線

注文書

■ **睡眠と呼吸 歯医者さんの知りたいところがまるわかり**

つい誰かに伝えたい最新トピックス

モリタ商品コード:208040897

冊

■ **鼻呼吸 歯医者さんの知りたいところがまるわかり**

鼻と口の呼吸で何が違う？なぜ違う？

モリタ商品コード:208040745

冊

●お名前	●貴院名	●ご指定歯科商店
●ご住所 (〒)		
●TEL		
●FAX		

支店・営業所

※ご記入いただいた個人情報は、弊社の新刊案内、講演会等の案内に利用させていただきます。
※ご指定歯科商店がない場合は送料をいただき、代金引換宅配便でお送り致します。