



<発行元>

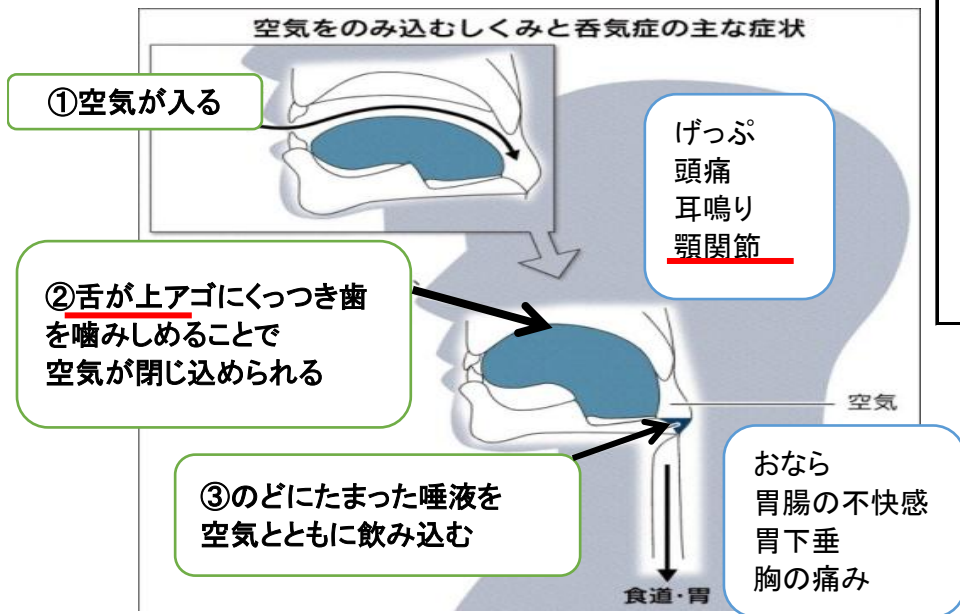
医療法人社団 慶実会グレースデンタルクリニック本院
〒153-0053
東京都目黒区五本木3-25-17
TEL:03-6452-3111
FAX:03-6452-3112



～＊げっぷの話＊～

人前で急にげっぷが出て赤面した事ないですか？
時々なら心配ないのですが、頻繁にげっぷが出て日常生活で大変 困っていませんか？
それは「呑気症(どんき症)」または「空嚥下症(からえんげ症)」という病気です。

空気をのみ込みすぎると呑気症の主な症状



<呑気症とは...>

無意識に空気をのみ込みすぎてお腹の張りやおなら、げっぷが頻繁にでる病気です。
空気が原因なので、胃や腸を検査しても異常は見つからず、ガスを減らす薬や整腸剤を処方されるがなかなか快方にむかわないらしい。

<常に噛みしめているので...>



治療

原因が明らかになっていないので、特有の治療法はありません。症状を理解して、空気を嚥下する習慣や食生活の改善・噛みしめてしまうので、緊張緩和などが大切です。

<食事療法>

食事はゆっくりと、よく噛んで食べる
避けたほうが良い食べ物



<噛みしめ呑気症候群>



日中や夜間にマウスピースを使用するだけで、食いしばりが予防できます。
胃腸の不快感、頭痛などの症状が改善する例が多いといわれています。

<クリニックからのお知らせ>

日本人の4人に1人が訴える胃腸不良...この呑気症が一因になっているとも言われています。
ただ、医療関係者の間でも認知度が低いようで、病院に行っても原因不明で終わってしまう事が多いようです。。マウスピースは簡単に作成できます。思い当たる人は訪問スタッフに声をかけてください。

