



STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO
Dott. IVAN LENDARO Dott. STEFANO CIGOLOT

Odontoiatri e Protesisti Dentali

**PENSI DI NON DORMIRE A SUFFICIENZA?
RUSSARE TI CREA PROBLEMI?
SOFFRI DI APNEE NOTTURNE?**



V.le Ungheria, 13 -33100 Udine-

☎/📠: +39.0432.204355

☎: +39.0432.507590

Innanzitutto , perché è importante dormire a sufficienza ?

Mediamente si ritiene che siano necessarie 7 ore di sonno (con variabili soggettive da min. 5 a max.10 ore).

Il sonno permette di rigenerarci e di mantenerci in salute . Se non riusciamo ad avere un buon sonno di notte, le funzioni rigeneranti che proteggono il nostro corpo non saranno mantenute, aumentando il rischio di contrarre malattie.

Oltre a ridurre la risposta immunitaria del nostro corpo e influenzare negativamente la nostra salute, la mancanza di sonno può aumentare il rischio di obesità'.

L' abuso di caffeina o sostanze eccitanti possono essere segni di privazione del sonno .

Quali sono le più comuni cause di disturbi del sonno :

Insonnia , “Sindrome delle gambe senza riposo” e Apnee notturne sono le causa più comuni.

Studi statistici dimostrano che oltre il 40% della popolazione dei Paesi industrializzati russa. Tale percentuale sale al 60% tra i maschi sopra i 60 anni.

Il russamento notturno, nella maggior parte dei casi, è dovuto al passaggio di aria che viene inspirata dalla bocca e non dal naso e che trova nel retrobocca un passaggio ristretto mettendo in vibrazione il palato molle e l'ugola.

Nei casi più gravi si arriva all'ostruzione della via di transito dell'aria portando ad apnee che possono durare anche parecchi secondi, il ripetersi di questi episodi porta ad un quadro clinico patologico denominato **OSAS (Sindrome da Apnea Ostruttiva del Sonno)**.

E' importante verificare tali episodi di apnee notturne con apposite “registrazioni” della qualità del sonno e delle eventuali apnee : tale esame si chiama “**polisonnografia**” .

Nel caso in cui la gravità delle apnee notturne è compreso tra lieve e moderato è indicato l'utilizzo di semplici apparecchi rimovibili di riposizionamento mandibolare da portare durante la notte , di cui viene fatto cenno tra poco.

...Quali conseguenza può portare?

Il russamento notturno è in genere un quadro benigno, ma nel lungo periodo può portare a **disturbi del sonno, sonnolenza** durante il giorno, **ridotta capacità di memoria, cefalea** al risveglio, **calo della libido, e calo della concentrazione** da “cattivo sonno”, oltre naturalmente ad “irritare” chi ci dorme accanto... Nei casi più gravi (OSAS) ci possono anche essere **problematiche cardio circolatorie**, predisposizione ad **ictus**, soprattutto in chi soffre di **ipertensione**.

Quali rimedi si possono utilizzare?

...il cerotto nasale:

ha la funzione di allargare le narici permettendo un maggior afflusso d'aria dal naso...poco efficace in quanto, salvo pochi casi, un paziente respiratore orale continuerà a respirare con la bocca indipendentemente dalla maggiore o minore pervietà delle vie aeree nasali.

...trattamento delle patologie ORL:

nei bambini la presenza di adenoidi o tonsille ingrossate può favorire la respirazione orale e quindi il russamento. Il protrarsi di tale condizione può portare ad una progressiva abitudine a questo tipo di respirazione. Il riconoscimento precoce di tale

condizione e il trattamento (medico ed eventualmente chirurgico) può risolvere tempestivamente il problema.

...Chirurgia:

in alcuni casi è stata consigliata la chirurgia con l'asportazione parziale o totale del palato molle e dell'ugola aumentando lo spazio di passaggio dell'aria nel retrobocca.... Come tutti i trattamenti chirurgici va indicato solo nei casi non altrimenti trattabili.

...CPAP:

la CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) è un rimedio utilizzato unicamente nei casi di Apnee Ostruttive ed è un sistema costituito da una pompa a motore da applicare nel sonno che eroga attraverso una maschera nasale aria a pressione positiva continua...Tale tipo di trattamento è risolutivo per il russamento e l'apnea ma viene difficilmente tollerato dal paziente che è costretto ad utilizzarlo per tutta la vita.

...ci sono alternative e... il Dentista cosa può fare???????

Nei bambini la respirazione orale oltre a motivi ORL può essere dovuta ad una contrazione del palato che innalzando la base del naso ne riduce la capacità aerea rendendo necessaria una respirazione orale che di conseguenza favorisce il russamento. In questi casi il trattamento d'elezione è l'allargamento del palato tramite apparecchi ortodontici ed esercizi per la respirazione.

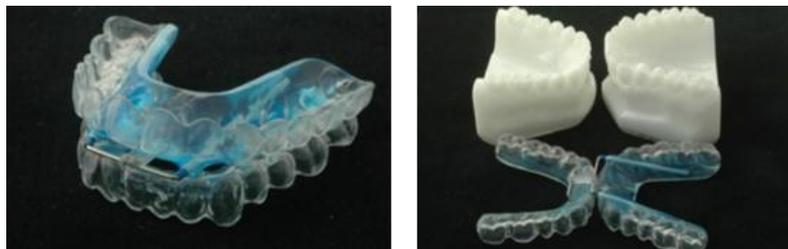
Negli Adulti:

La letteratura scientifica riporta ormai un gran numero di successi sia sul russamento che sull'apnea ostruttiva mediante tecniche di riposizionamento mandibolare.

Test clinici dimostrano che portando tramite l'applicazione di semplici apparecchi rimovibili la mandibola in avanti si riduce il russamento in oltre il 90% dei casi e l'indice di apnea può essere dimezzato.

Esistono vari tipi di dispositivi intraorale es. "Odontoapneia" ,"Silensor " etc., che, facendo avanzare la mandibola e la base della lingua allargano il calibro delle vie aeree superiori altrimenti ristretto.

Esempi di dispositivi orali (mobili)





Apparecchio "Odontopneia"



Apparecchio "silensor"

Per informazioni

Studio Odontoiatrico Associato

dott.IvanLendaro - dott.StefanoCigolot

Odontoiatri e Protesisti Dentali

Viale Ungheria 13

33100 UDINE

Tel. 0432 204355 o 0432 507590

DOCUMENTO INFORMATIVO AD ESCLUSIVO USO INTERNO

V.le Ungheria, 13 - 33100 Udine-

☎/✉: +39.0432.204355

☎: +39.0432.507590