



Curare il sonno per vivere meglio

Francesca Milano



*DORMIRE BENE È FONDAMENTALE
AL BENESSERE FISICO E MENTALE*

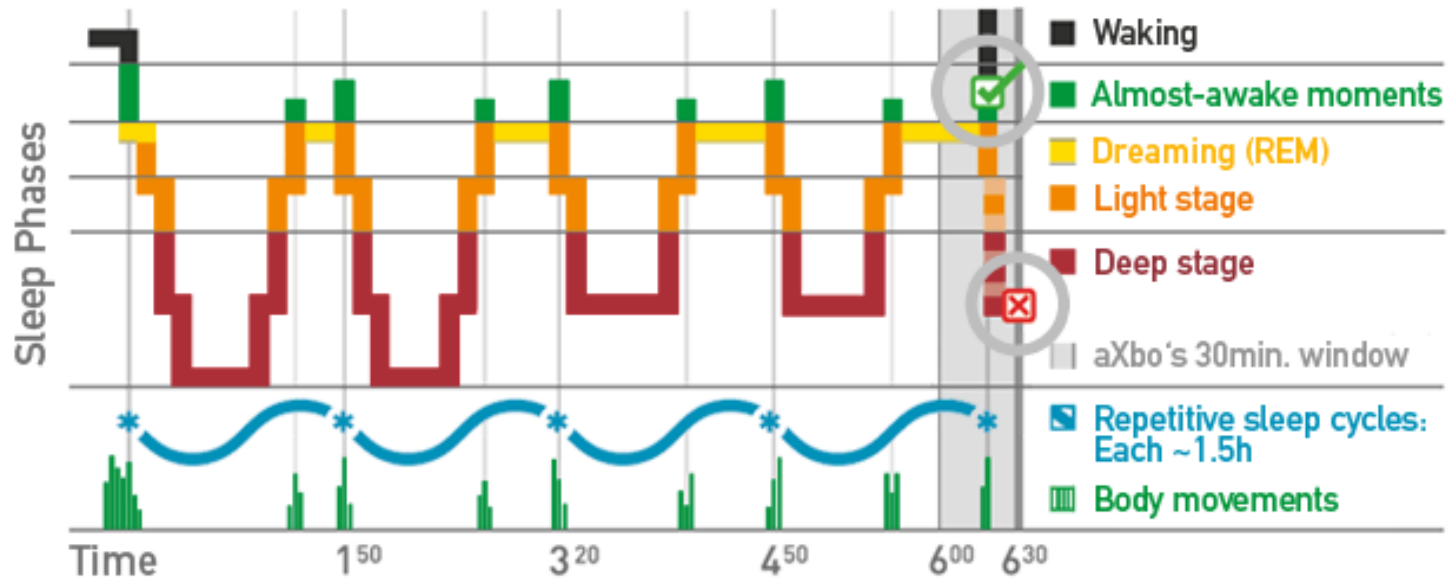
**VIVERE MEGLIO
E PIÙ A LUNGO**

POSSIAMO CURARE IL NOSTRO SONNO?



DORMIRE BENE È POSSIBILE

DI COSA DOBBIAMO PRENDERCI CURA?



DURATA, CONTINUITÀ, PROFONDITÀ



Il tempo di sonno deve essere sufficiente
a rispettare le **proprie** necessità

DURATA

ORE DI SONNO

CRONOTIPO

Esistono delle **regole di igiene comportamentale** che possono aiutare il paziente a migliorare la quantità di sonno

ORARIO
AMBIENTE
LUCE INTENSA/MELATONINA

“Studies suggest that **sleep quality** rather than **quantity** has a **greater impact** on **quality of life** and daytime functioning.”

CONTINUITÀ, PROFONDITÀ

La regolarità del respiro durante il sonno è un fattore critico poter dormire un sonno riposante

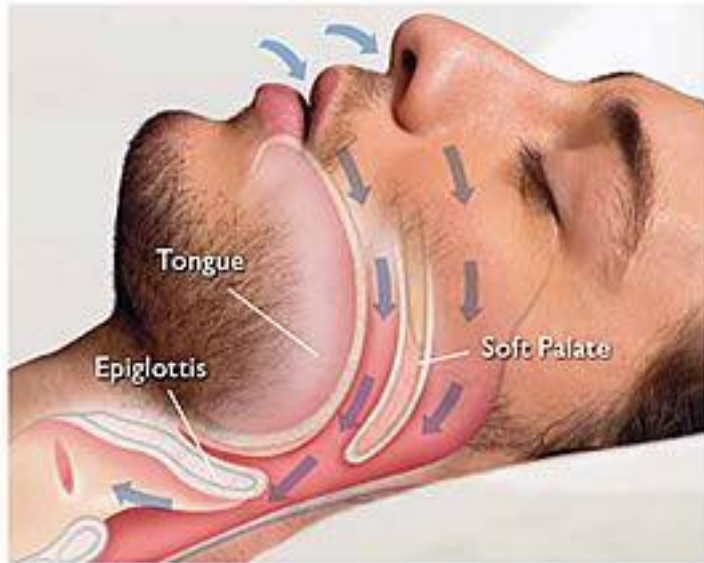
**INTERRUZIONI
PERSISTENTI
OSAS**

**Sindrome delle apnee
ostruttive nel sonno**

OSAS:

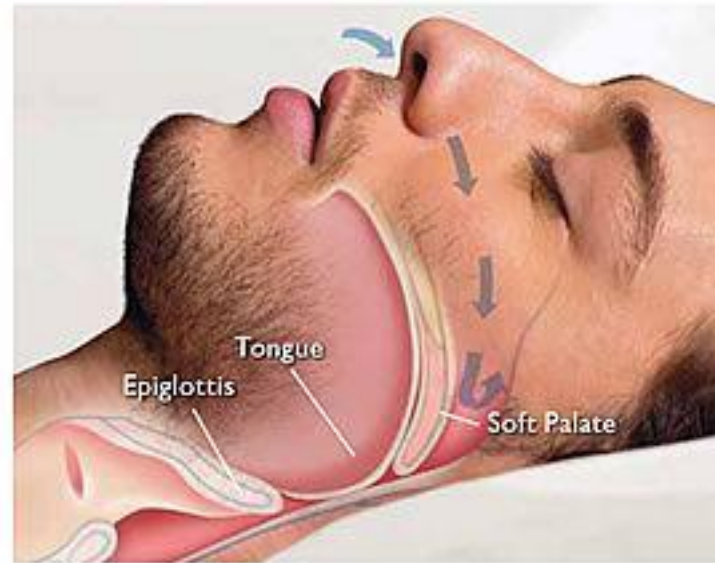
SONNO FRAMMENTATO
E DIFFICOLTÀ A MANTENERE
IL SONNO PROFONDO E REM

CONTINUITÀ, PROFONDITÀ



Normal breathing

During sleep, air can travel freely to and from your lungs through your airways.

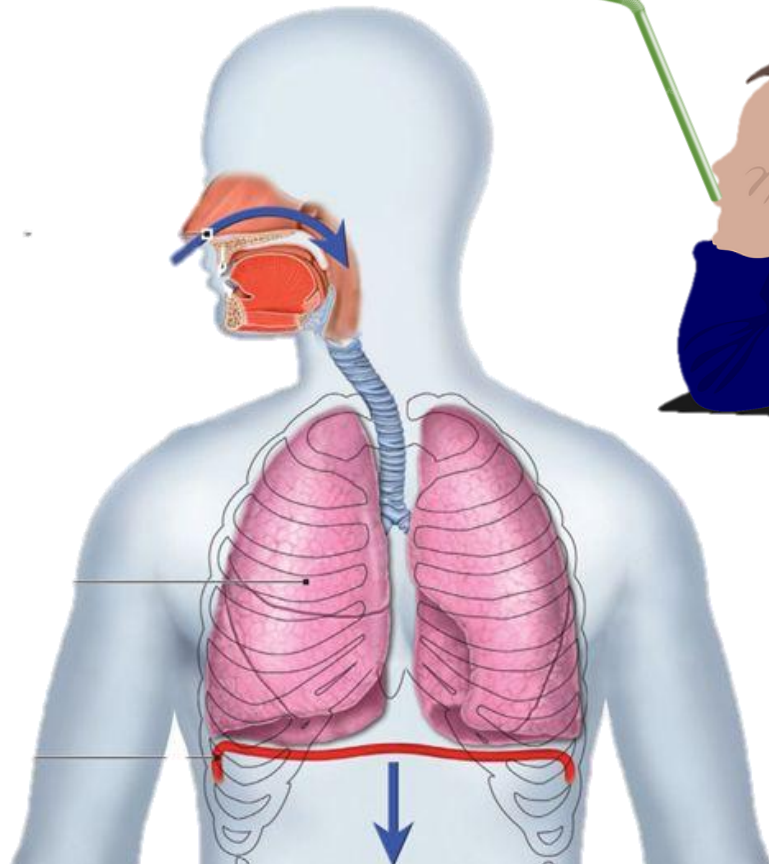
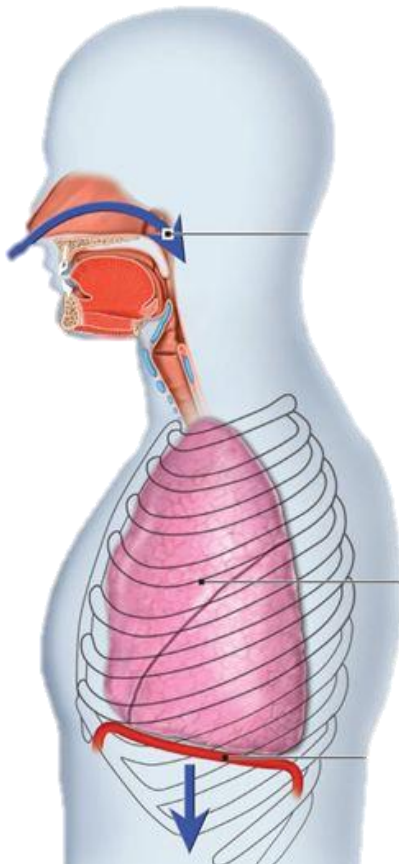
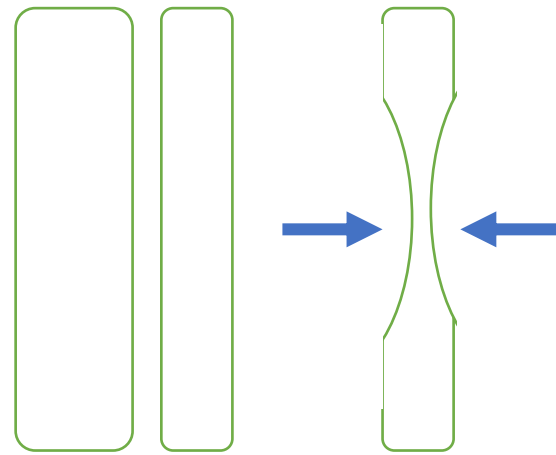


Obstructive Sleep Apnoea

Your airway collapses, stopping air from traveling freely to and from your lungs and disturbing your sleep.

Pause respiratorie complete o parziali
Russamento

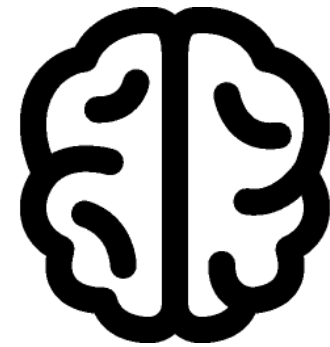




CONSEGUENZE



www.pisgraphics.com



What You Need to Know...

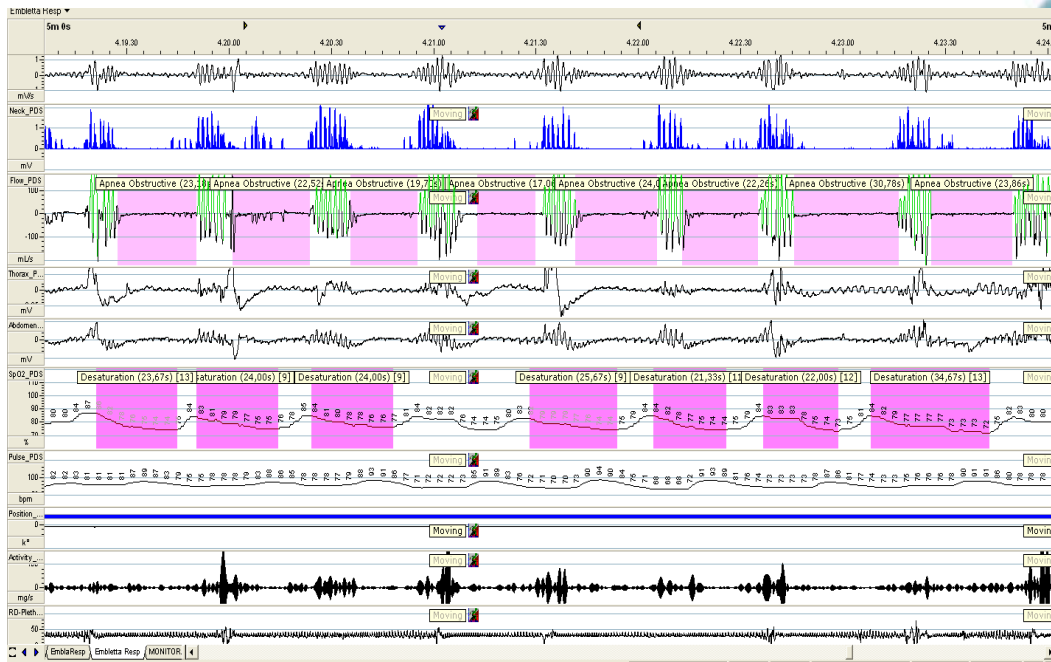
Sleep Apnea



Esistono delle regole di igiene comportamentale che possono ridurre il **rischio di OSAS**



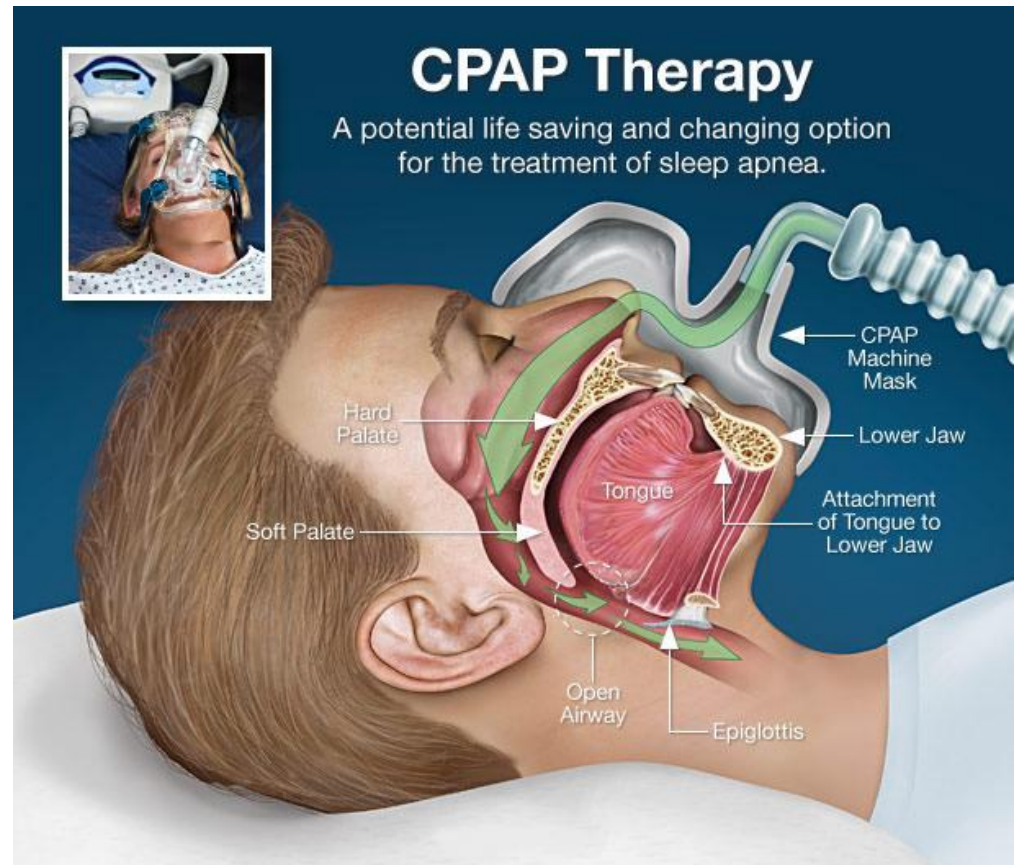
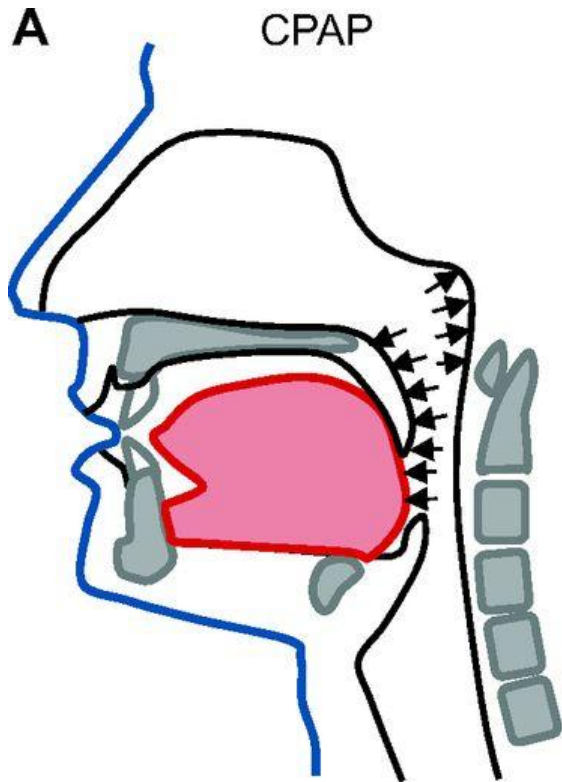
POLIGRAFIA_POLISONNOGRAFIA



Esistono **trattamenti**
che possono ridurre
o eliminare le interruzioni del respiro



COSA È LA CPAP?

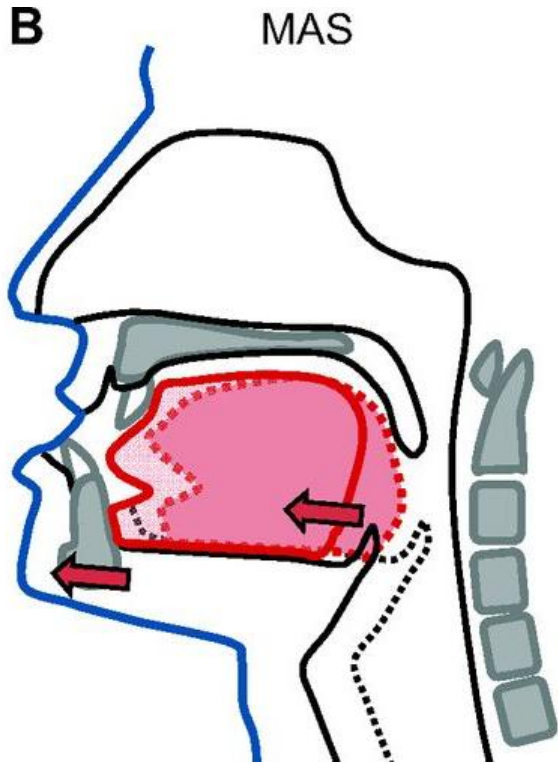




tubo

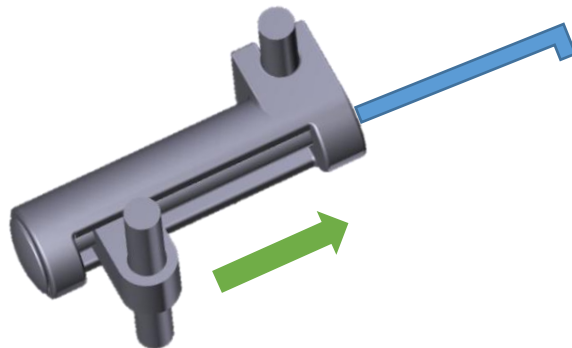
compressore

COSA È UN MAD?



BIMASCELLARI UNITI DA UN MECCANISMO ATTIVABILE GRADUALMENTE

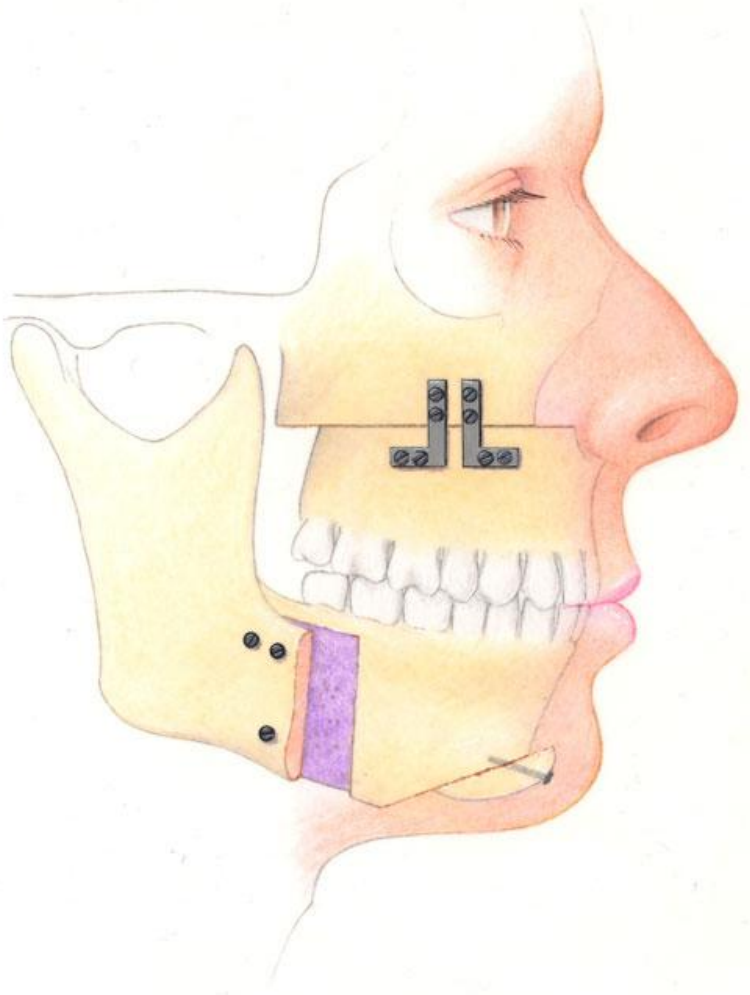


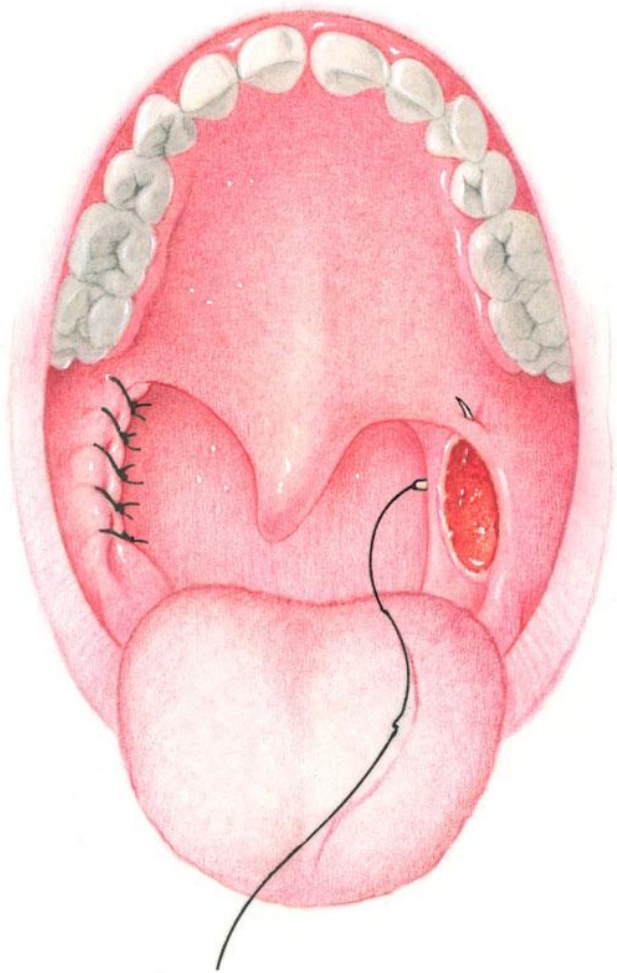


E LA CHIRURGIA?

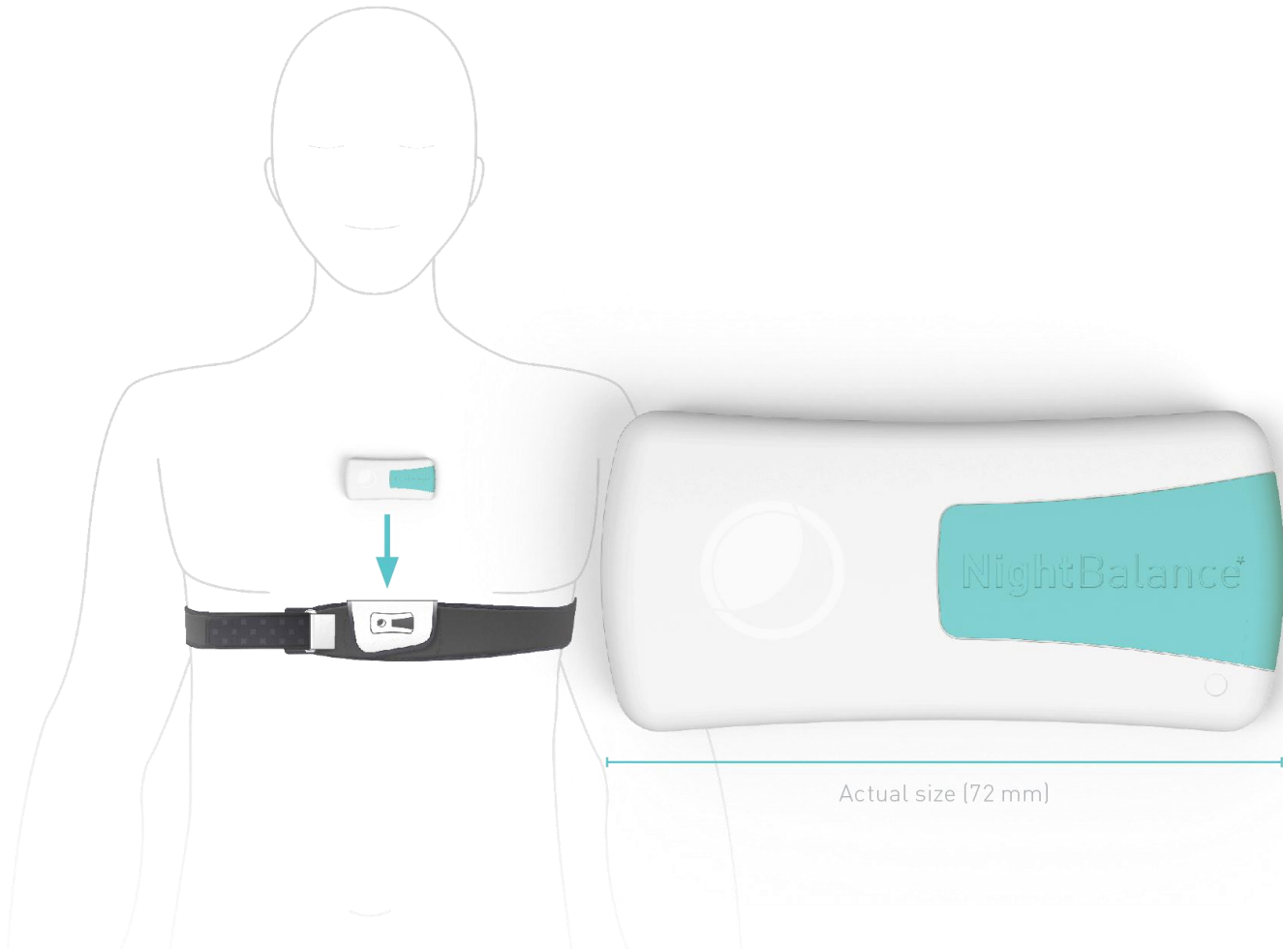


SPROPORZIONE





CONTROLLARE LA POSTURA ?





**DIMAGRIRE E SOSPENDERE ABITUDINI
FAVORENTI LE APNEE?**

MOLTO IMPORTANTE



Ministero della Salute

Segretariato generale
Ufficio III ex DCOM

LA TERAPIA GIUSTA PER ME ?





Bill



Susan



Maria



Richard

IL MESSAGGIO CHE OGGI È NOSTRO
DOVERE TRASMETTERE È CHE...

CURABILE

DA CURARE



*“Il senso morale
di una società
si misura su ciò che fa
per i suoi bambini.”
(Dietrich Bonhoeffer)*



Ministero della Salute

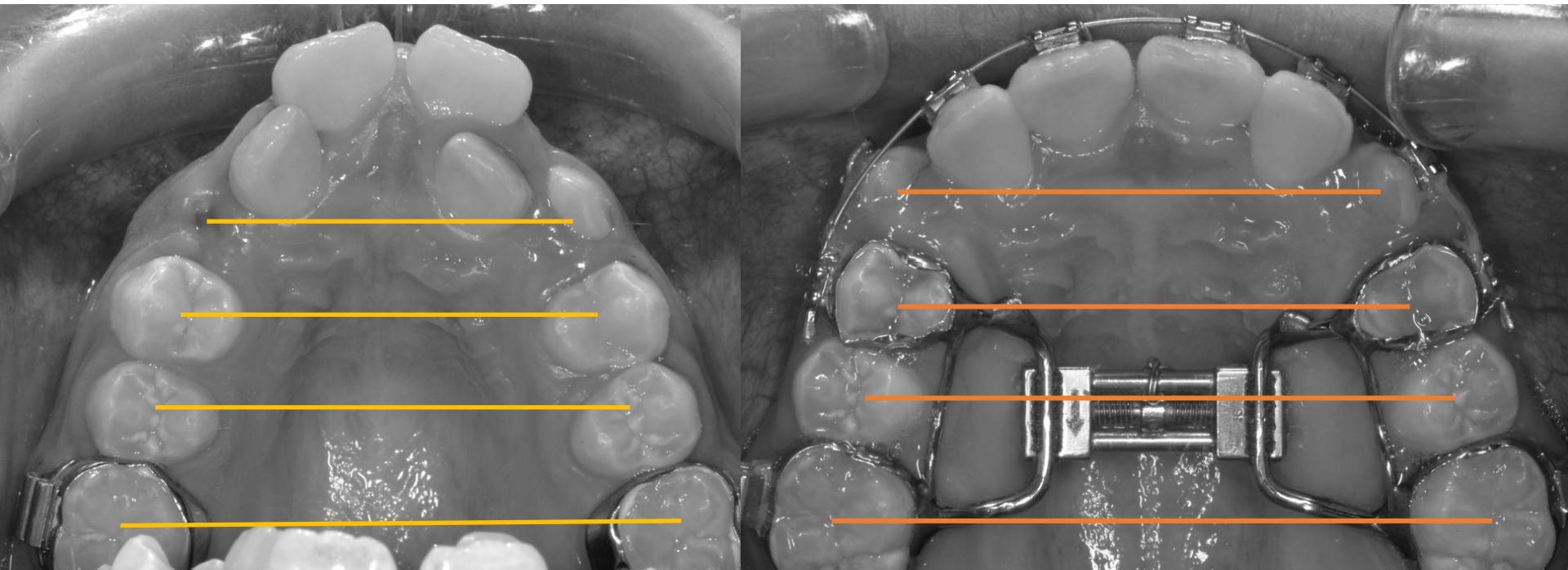
Segretariato generale
Ufficio III ex DCOM

Linee guida nazionali per la prevenzione ed il trattamento odontoiatrico del russamento e della sindrome delle apnee ostruttive nel sonno in età evolutiva

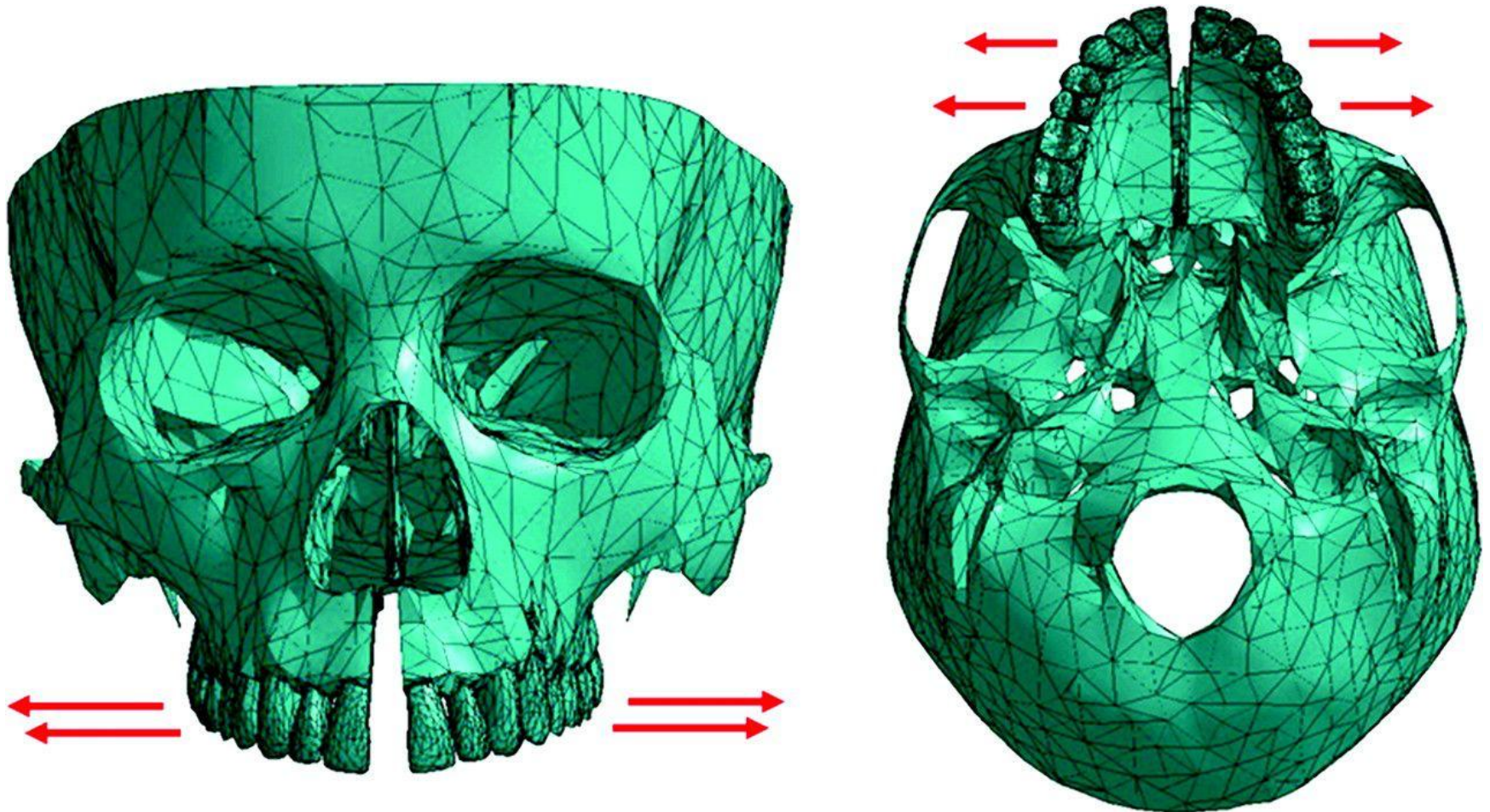
Tabella riassuntiva

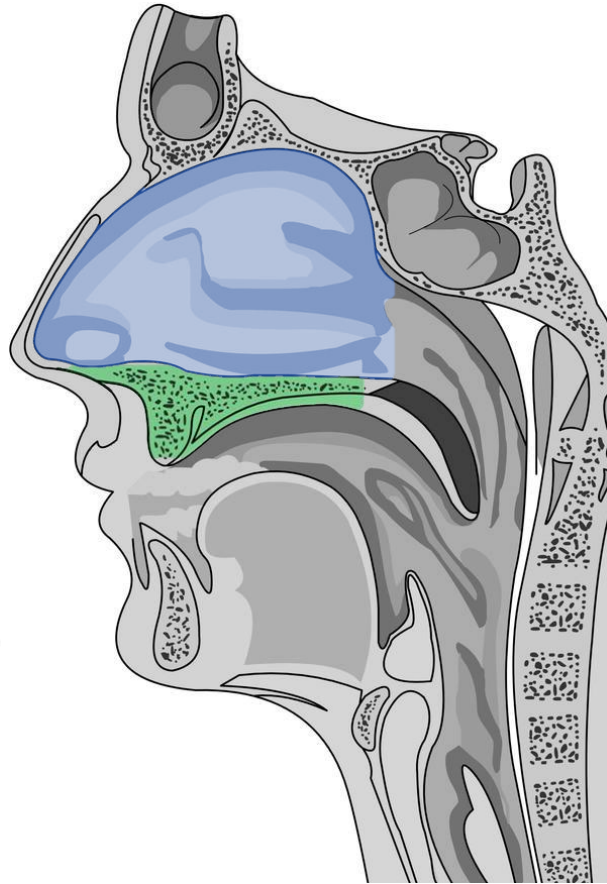
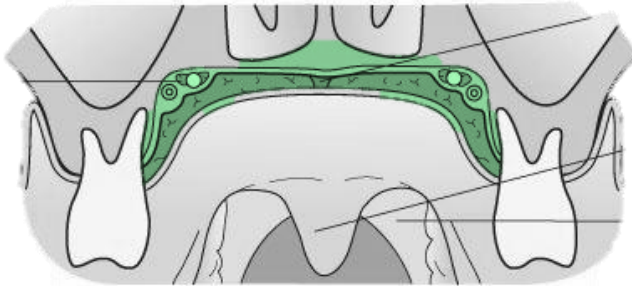
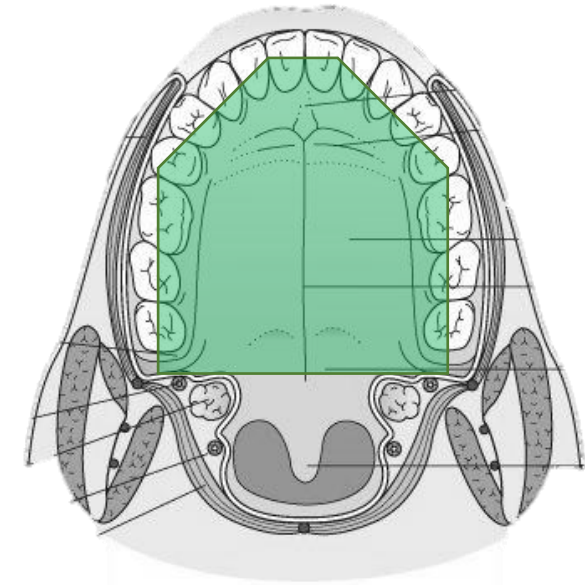
RACCOMANDAZIONE	LIVELLO DI EVIDENZA e FORZA DELLA RACCOMANDAZIONE
<i>Il ruolo dell'odontoiatra è anche quello di riconoscere eventuali segni e sintomi, di propria competenza, riconducibili al russamento e alla sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS) in età evolutiva.</i>	<i>Livello di evidenza II Forza della raccomandazione A</i>
<i>Il percorso diagnostico e terapeutico che l'odontoiatra deve seguire in caso di paziente in età evolutiva con sospetto di russamento o sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS) deve essere caratterizzato da un approccio multidisciplinare.</i>	<i>Livello di evidenza V Forza della raccomandazione A</i>
<i>L'odontoiatra, in caso di accertato russamento o OSAS in un paziente in età evolutiva ed in presenza di una morfologia craniofacciale correlata, può applicare dispositivi fissi di espansione rapida del mascellare, in particolare, e/o propulsori mandibolari.</i>	<i>Livello di evidenza II Forza della raccomandazione A</i>

La terapia ortodontica di elezione per i disturbi respiratori del sonno del bambino è la correzione del diametro trasverso del mascellare superiore attraverso *espansore rapido del palato*



Generazione di nuovo osso per stiramento, dovuto all'allontanamento delle due processi palatini ed alla separazione della sutura palatale mediana





fr.milano@gmail.com

Grazie

