

表1 トレーニング実施状況

表2 Velly- Miguel, Lavigne らの睡眠時ブラキシズム(SB)EMG活動の波型の定義に基づいたブラキシズムエピソードの波型別分析

表3 ベースラインと13日間のトレーニング後の咀嚼を除く全ての咬筋筋活動のブラキシズムエピソード累積持続時間の解析値と、ベースラインと13日間のトレーニング後の差（解析閾値：20%MVC）

表4 咀嚼を除く全ての咬筋筋活動の全EMG信号値の強度別分析（1時間あたりの累積持続時間）

## 図1 研究対象者の割り付け

### 図2 ベースラインと13日間のトレーニング後の、波型別ブラキシズムエピソード時間の差(解析閾値:20%MVC)

20%MVC以上の筋活動持続時間において、ベースラインと13日間のトレーニング後との差について、波型別分析では、舌尖Push群と対照群間に有意差は認められなかった。

### 図3 ベースラインと13日間のトレーニング後の、ブラキシズムエピソード時間の差(解析閾値:20%MVC)

20%MVC以上の筋活動持続時間において、ベースラインと13日間のトレーニング後との差について、舌尖Push群と対照群の間に有意差( $P<0.05$ )が認められた。

### 図4 ベースラインと13日間のトレーニング後の、強度別ブラキシズムエピソード時間の差

5~10%、5~20%MVCの強度の範囲で、筋活動持続時間において、ベースラインと13日間のトレーニング後との差について、舌尖Push群と対照群の間に有意差( $P<0.05$ )が認められた。

表 1

舌尖Push群	
記録用紙提出率	100%
トレーニング完遂率	87.78%

表 2

群	Phasic			Tonic			Mixed		
	初回	13日後	13日後-初回	初回	13日後	13日後-初回	初回	13日後	13日後-初回
舌尖Push群	0.02	0.05	0.03	0.32	0.57	0.25	1.07	0.24	- 0.83
	0.15	0.23	0.09	0.40	0.38	- 0.02	0.08	0.05	- 0.03
	0.23	0.03	- 0.19	0.43	0.08	- 0.35	0.43	0.00	- 0.43
対照群	0.69	0.24	- 0.49	0.60	0.20	- 0.40	0.17	0.12	- 0.06
	0.57	0.26	- 0.31	0.88	0.39	- 0.49	0.77	0.10	- 0.67
	0.13	0.28	0.15	0.64	0.79	0.16	0.27	1.63	1.37
	0.08	0.21	0.13	0.55	0.11	- 0.44	0.90	0.24	- 0.66

(分/時間)

表 3

群	初回	13日後	13日後-初回
舌尖Push群	2.43	1.11	- 1.32
	4.28	2.28	- 2.00
	2.29	0.43	- 1.86
对照群	3.58	2.60	- 0.98
	4.25	2.93	- 1.32
	2.81	4.95	2.14
	2.07	0.87	- 1.20

(分/時間)

表 4

群	5~10%MVC			5~20%MVC			10~20%MVC			20%MVC~		
	初回	13日後	13日後-初回	初回	13日後	13日後-初回	初回	13日後	13日後-初回	初回	13日後	13日後-初回
舌尖Push群	1.37	0.43	- 0.94	1.80	0.68	- 1.12	0.43	0.26	- 0.17	0.44	0.22	- 0.22
	1.80	0.96	- 0.84	2.83	1.56	- 1.27	1.03	0.60	- 0.43	0.64	0.49	- 0.15
	0.69	0.29	- 0.40	1.08	0.39	- 0.69	0.39	0.11	- 0.28	0.20	0.07	- 0.13
对照群	1.30	1.19	- 0.11	1.95	1.75	- 0.20	0.65	0.56	- 0.09	0.53	0.21	- 0.32
	1.84	2.64	0.80	2.49	3.57	1.08	0.65	0.93	0.28	0.38	0.30	- 0.08
	1.22	1.78	0.56	2.04	2.69	0.65	0.83	0.91	0.08	0.50	0.70	0.20
	0.59	0.35	- 0.24	0.91	0.48	- 0.43	0.32	0.14	- 0.18	0.41	0.13	- 0.28

(分/時間)

20%MVC以上の筋活動持続時間

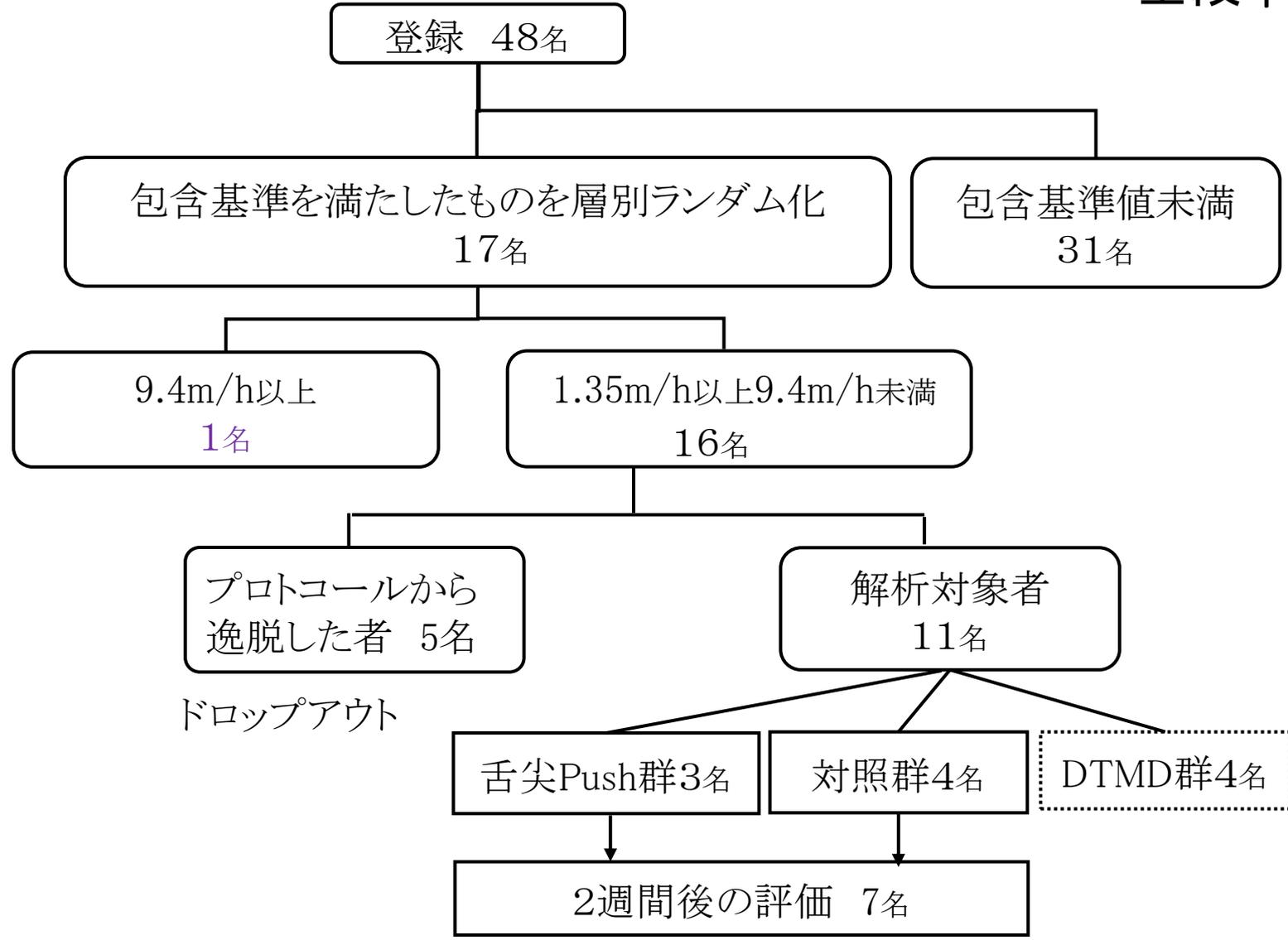
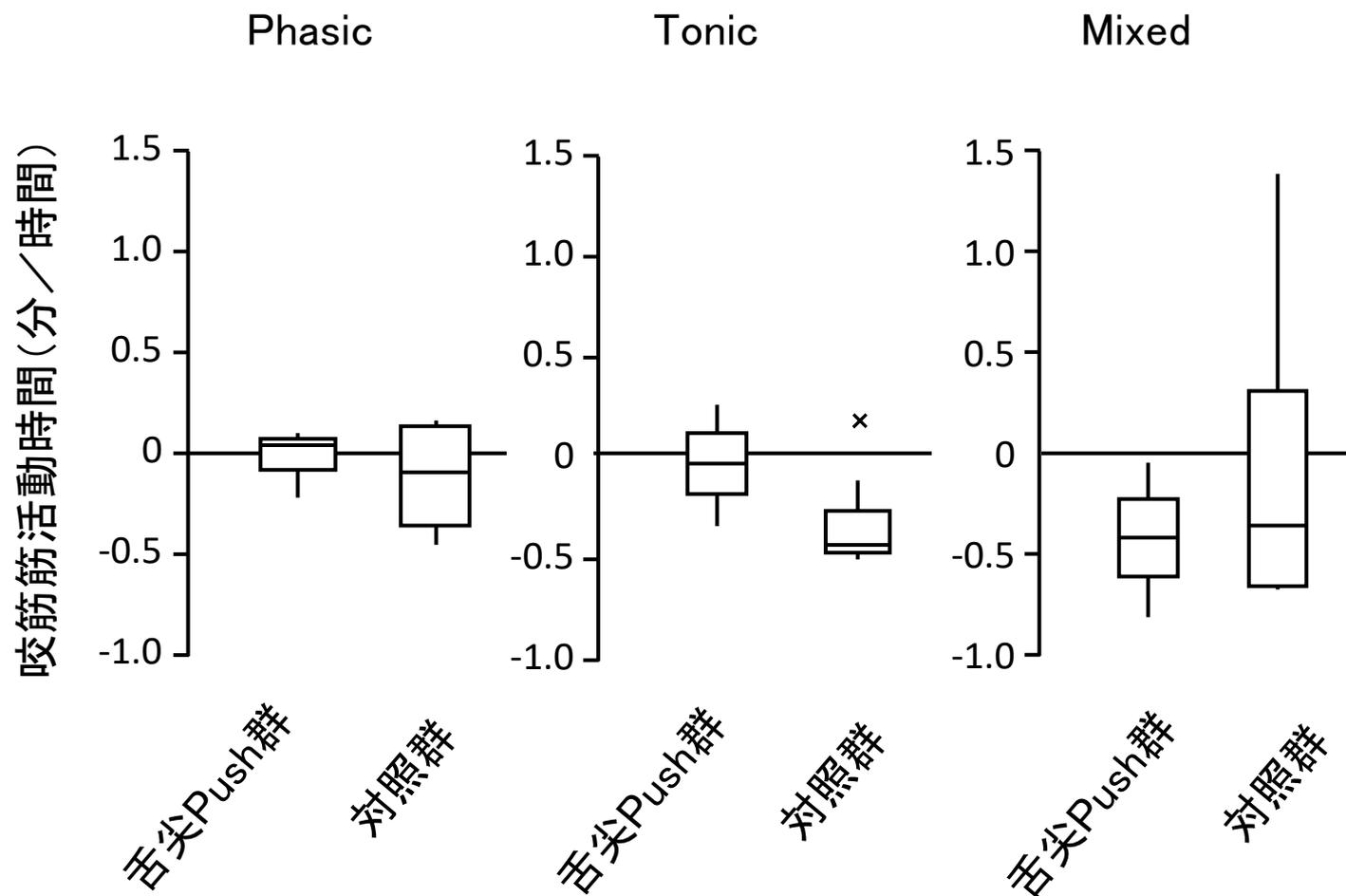
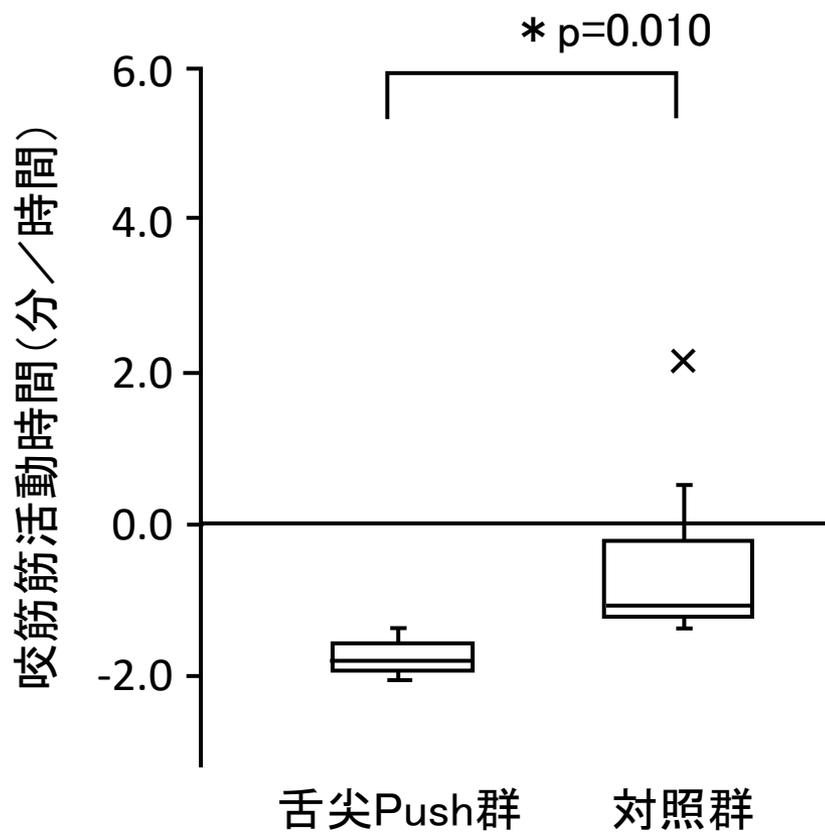


図 1





咬筋筋活動時間(分/時間)

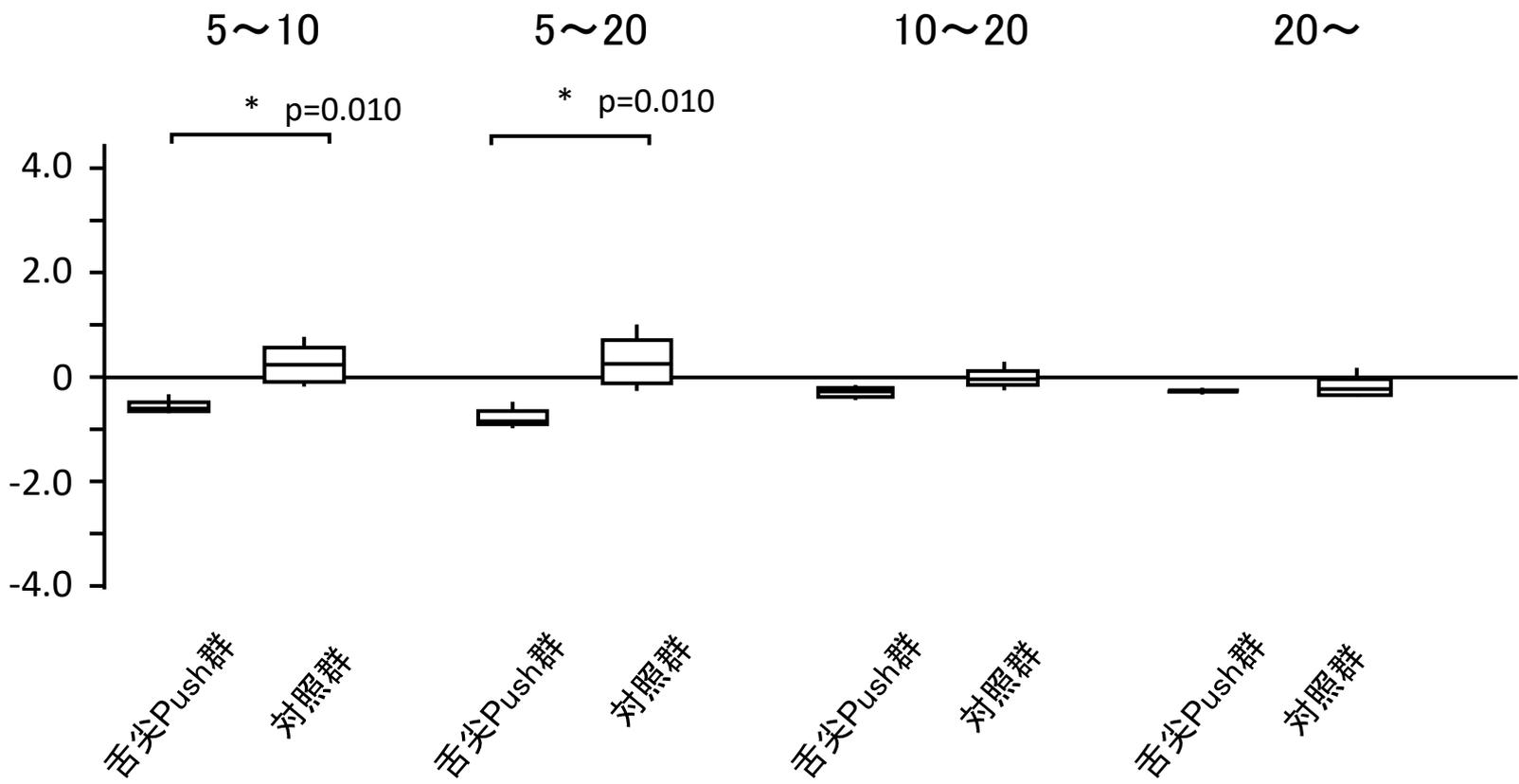


図 4