



おしえて!! よ坊さん

大人だけじゃない!!
子どもの歯ぎしり
のこと

「歯ぎしり」とは...

無意識のうちに歯をくいしばったり、上下の歯をこすり合わせてしまう状態のことで、大人だけでなく、子どもにもみられることがあります。10歳までの子どもの40%くらいは、歯ぎしりをしているといわれており、基本的に、お子さまの歯ぎしりは、成長過程に起こる、よくある現象でほとんどのケースで問題ありません。無理にやめさせようとせず、見守りましょう。

歯ぎしりをする原因は...

① 顎の位置を決めるため。

歯の生え始める生後6~8ヶ月頃になると歯ぎしりをして顎の位置を決めていると言われています。

② 永久歯の生えるスペースをつくるため。

乳歯~永久歯に生え変わる4才~6才くらいになると、永久歯が生えるスペースを確保するために歯ぎしりをするといわれています。

③ 心理的ストレス。

子ども、大人と同様にストレスで歯ぎしりすることがあります。



生活習慣で改善できる対策は...

姿勢を正す。

猫背や、ほおづえをつくクセは、顎にゆがみが生じやすく、歯ぎしりにつながります。

寝る向きを変えてみる。

浅い眠りは、歯ぎしりにつながります。枕の高さを変えてみたり、仰向け寝に変えてみると、身体の圧が分散されて歯ぎしりが改善することがあります。

リラックスした環境づくり

話をよく聞いてあげ、スキンシップをとるなど親子でリラックスできる環境づくりがおすすめです。

こんな時は、ご相談ください...



子どもの歯ぎしりは、成長とともに自然に改善するケースがほとんどですが、永久歯が生え揃ってからも歯ぎしりが続くようであれば、大人と同じように、歯がすり減ったり、歯や顎に負担がかかり、歯茎の炎症や顎関節の炎症を引き起こす原因となりますので、歯科医院の受診をおすすめします。

顎のダメージを軽減するために、専用のマウスピースを作成することもできますので、ご相談下さい。

お知らせ Instagramはじめました!!

この度、ごうくら歯科医院のInstagramを始めました。最新の歯科情報や休日のお知らせなど不定期に発信致しますので、皆様時々チェックしてみてください。できましたらフォローもお願い致します。



ごうくら歯科医院 〒370-0031 高崎市上大原町1379-1 ☎027-370-1181 <https://goukura.com>

ごうくら新聞 第17号 やっばりスポーツはいいですね!

年明け早々に、パノラメントゲン装置が故障して、洗面台、照明器具、エアコンなど、いろいろと修繕費がかかる年になりました。そのためCT/パノラマ撮像機を入れ替えて、人感センサー照明に替えて、結果的に診療もやりやすくなって良かったかなと。しかし先日の雷害で、歯医者と家のカーポートの屋根に穴が空いて、まだまだ頭が痛いです。

話は変わり、今年の話題は何といっても、WBC(ワールド・ベースボール・クラシック)で「侍ジャパン」が14年ぶりに優勝したことですね。大谷翔平選手、ダルビッシュ選手らの活躍で、いくつもの感動ドラマがありました。その中でも一番は準決勝のメキシコ戦ではないでしょうか。村上選手の刺的打の勝利した裏で、サヨナラ勝ちのホームを踏んだ周東選手の走塁です。あの「異次元のスピード」には、驚き

ました。(ちなみに、周東選手は太田市生まれ、東京農大二高出身です。)なんでも、幼少期から鬼ごっこで捕まった記憶がないとか。とにかく応援しておりますので、今後ますますのご活躍を。



久しぶりの食事会

「子供の習い事」



私が子供のころの習い事といえば、運動系では「野球とサッカー」、学習系では「習字とそろばん」が定番でした。(昭和生まれなので)体力を向上させて、集団での協調性を育んだり、また指先を使うことで集中力がついたり、計算能力がアップして脳トレになったのかなと感じます。実際に地区大会での優勝や習字で賞を頂いたり、懐かしい良い思い出ですね。

学研の「子供に習わせたい習い事」の調査では、一番人気なのがスイミングだそうです。小さいうちに始めることで、心肺機能の発達に効果があり、水泳の授業での自信につながる、タイムなど競うチャレンジ精神を養うといった理由からです。

次に定番のサッカーや野球、バスケット。基礎体力の向上、礼儀や協調性、集中力が身につく。そして、プロのスポーツ選手に憧れて、目標を定めて努力できるなど。



Swimming

ビートスイミング

また、授業でも取り入れられているダンスや体操。全身運動ができ、柔軟性が身につく姿勢が良くなるなど。

その他、グローバル社会に対応できるよう英会話、学力アップのための学習塾(公文など)、教養としてピアノ教室などありました。

最近では、プログラミング教室というのがあります。プログラミングとは「コンピューターにさせる仕事を順番に書き出す作業のこと」です。わかりやすく言えば「スタートからゴールに行くための道筋を考えて、コンピューターに命令してゴールまで行かせる」といったところでしょうか。小学校ではすでに教育必修化されており、論理的な思考を養い、IT化社会に対応できる人材を育てるためだそうです。今後ますます人気が高まっていくのではないのでしょうか。

ちなみに、うちの息子は公文とスイミングです。自分で目標を設定して取り組んでくれています。娘は公文とバレエです。今年初めて発表会に参加し度胸がついたのでは。(最近ピアノも始めました)皆様は、子供にどんな習い事をさせていますか?させていましたか?



宝舞 バレエスクール

Ballet

久しぶりのディズニーランド

白石 明日香 *Ayuka Shirahishi*

先日久しぶりにディズニーランドに行ってきました！
コロナ禍で中々行けなかったのもありますが、最後に行ったのいつかな？と調べたら5年半前でした！

しかも自分の運転で行くのは約20年振りという衝撃！！
関西で乗り損ね、新木場から首都高に乗ったり、開越でゲリラ豪雨に見舞われたりもしましたが、みんなのアイドル、受付嬢の奈良さんと無事に行って帰ってまいりました。

値上がりしたり、ファストパスがなくなったり、色々変わった事もあります。めっちゃくちゃ楽しかったです！

ただ、歳のせいなのか三半規管が年々弱まっているようで、乗り物酔いしやすいです。

暑さもあったかですが、今まで大丈夫だったアトラクションで酔ってしまったので、次回行く時は酔い止め薬必須です。

前回行ったのは2017-2018のニューイヤーズイブだったので、奈良さんも行ってたそうで、一緒に働く前の事なので、不思議な縁を感じますね。

そして我が家のアイドルきなこさん！4月で7歳になりました！シニアの仲間入りです！人間に換算すると44歳！いつのまにか同世代です。あつという間に追い抜いて行くんだと思うと切なくなります。いつまでも元気で穏やかに過ごしてもらいたいです。

Nクールのリモン柄ベッド、全く見向きもしないけど、いつか使ってくれると嬉しいです。



秋田犬の“むぎ” Part II

浅見 安矢子 *Ayako Asami*

こんにちは！衛生士の浅見です。
今回は愛犬“むぎ”にまつわるお話をさせていただきます。

まずは秋田犬の血統書についてです。血統書は人で言う戸籍簿に近く、その犬や猫の出生を公的に証明する書類です。犬や猫の品種名・名前・性別・生年月日・両親とその祖先が記載されています。

そこで初めて知ったのですが、ブリーダーさんが命名した犬名があり、我が家の愛犬の名前は“優華”だったのです。そして、飼い主が決めるコールネーム(呼び名)が“むぎ”ということになるのです。血統書が届くまで数ヶ月かかったので犬名を知ってとても驚きました。

血統書はドッグショーや競技大会に出場する際には必要となりますが、日常生活で使うことはほとんどありません。

次にむぎの生活スペースです。最初は昼は庭で、夜は犬小屋でした。しかし息子と娘が早朝や夜中に吠えるのと近所迷惑だからと玄関に入れ、雨が降っているからとか暑いからとか何かと理由をつけ家の中に連れてくるようになってしまいました。今ではリビングで生活していて、すっかり室内犬です。

大型犬で抜ける毛が目立つので、毎日フローリングワイパーでの掃除が欠かせません。

横にわって寝ていると少々邪魔な時もありますが、いたずらや盗み食いはいないので、まあいいかなと思っています。



スタジオツアー東京 メイキングオブハリーポッター

奈良 翔子 *Shouko Nara*

先日、仲良しの友人ファミリー達と今話題のハリーポッターのスタジオツアーに行って来た受付の奈良です！

大興奮の内容と新しいエリアが満載だったので、今回はその一部をご紹介します！

まず始めに、皆さんはハリーポッターはお好きですか？私は1作目の「賢者の石」を小1の頃に観てから大のハリポタ好きです！！その映画で観ていた世界に入り込めてしまうのが今回のスタジオツアーの最大の魅力でした。本当に映画で使っていた小道具や、キャストが着ていた衣装を間近で観たり、クイディッチの試合を応援できたり、皆でデメンターを追い払

たり、ダーズリー家におじゃましたり、ホグワーツに飾られている絵の一部になったり、マンドレイクやスモモ飛行船が育つカフェでバタービールを飲んだりと、王道からマニアックな所まで全てに手が込んでいて最高でした。

他にも魔法薬学の授業の雰囲気や味わえたり、禁じられた森に入ったり、ホグワーツ特急に乗ったりと、話しているとききません(笑)、ハリポタ好きは是非行ってみたいですね。

因みに、杖を買ったのですが、私はヘッドウィグをモチーフにした杖にしました！とてもかわいくてお気に入りです。



皆さん、はじめまして!!

山下 由紀 *Yuki Yamashita*

こんにちは。パート歯科衛生士の山下です。
出身地は福岡県北九州市ですが、夫の転勤で高崎に住んでおり、中学生と小学生の二児の母です。
治療に対する不安な気持ちを安心して貰えるよう、笑顔で頑張りますので、どうぞよろしくお願致します。

