

歯ッピーキッズ

3歳児健診時
「むし歯なし」の子



12月9日(水)に泗水会場で、12月16日(水)に七城会場で、12月18日(金)に菊池会場で、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介しします。(敬称略)

泗水会場

- 青木 蓮 (㊟ 久米一)
- 安藤 優希 (㊟ 南山手)
- 酒井 咲楓 (㊟ 富の原北)
- 坂崎 叶奈 (㊟ 富の原一)
- 西村 薫 (㊟ 永出分)
- 松山 優奈 (㊟ 富の原一)
- 吉村 美玲 (㊟ 永)

七城会場

- 岩城 勝利 (㊟ 大尺)
- 筑紫 美音 (㊟ 雇用促進)
- 中川 夏帆 (㊟ 五海)
- 古川 穂華 (㊟ 流川)

菊池会場

- 荒木 真歩 (㊟ 片角)
- 有働 真未 (㊟ 袈裟尾)
- 岡村 大地 (㊟ 高野瀬)
- 堤 理斗 (㊟ 下長田)
- ひし 一夏 (㊟ 上町)
- 星野光太郎 (㊟ 上赤星)
- 星野春太郎 (㊟ 上赤星)
- 本多那奈子 (㊟ 迎町)
- 山口寧々花 (㊟ 片角)
- 山瀬 新太 (㊟ 中原)

記載もれのおわび
1月号の「歯ッピーキッズ」に記載もれがありました。おわびして再掲載します。(敬称略)

- 戸田 麻友 (㊟ 東原)

● 同じ時刻に毎日起床しましょう。
● 早起きが早寝に通じます。
● 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がすらくくなります。
人の脳の中には、生体リズムをコントロールする体内時計があります。体内時計を一定に保ち、満足のいく睡眠を続けるには、規則正しい生活が基本です。日光は、目を通じて体内時計を刺激し、一日の行動に適したリズムを作ります。早起きが早寝に通じるこ

● 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
就くようにすることがお勧めです。寝る前にぬるめのお風呂(38〜40℃)にゆっくりつかると、リラッククスするのに効果があります。逆に寝る前に熱い湯につかるとそれが刺激になって眠れなくなります。

● 短い昼寝でリフレッシュ。昼寝をするなら午後3時より前の20〜30分間。
● 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。
● 長い昼寝はかえってぼんやりのもとになります。
生体リズムとして、午後2時くらいに眠気が生じることが明らかになっています。特に、睡眠不足の際には顕著になります。長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼすことが多いので、午後3時までに20〜30分の短い昼寝が効果的です。

● 睡眠中の激しいびびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意です。
目が覚めてしまふ、十分眠っても日中の眠気が強いことが続くような睡眠障害は、体や心の病気の症状として現れていることがありますので、医師に相談しましょう。
いびきがひどい時は睡眠の質が悪くなっています。その予防として、肥満の人は減量し、就寝前のアルコールや食べ過ぎを避けるなど、生活習慣に気をつけることが重要です。ただし、睡眠中の激しいびびきは、背景に睡眠時



● 睡眠障害は「体や心の病気」のサインのことがあります。
● 寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意です。
● 睡眠中の激しいびびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意です。
寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまふ、十分眠っても日中の眠気が強いことが続くような睡眠障害は、体や心の病気の症状として現れていることがありますので、医師に相談しましょう。
いびきがひどい時は睡眠の質が悪くなっています。その予防として、肥満の人は減量し、就寝前のアルコールや食べ過ぎを避けるなど、生活習慣に気をつけることが重要です。ただし、睡眠中の激しいびびきは、背景に睡眠時

● 睡眠障害は「体や心の病気」のサインのことがあります。
● 寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意です。
● 睡眠中の激しいびびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意です。
寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまふ、十分眠っても日中の眠気が強いことが続くような睡眠障害は、体や心の病気の症状として現れていることがありますので、医師に相談しましょう。
いびきがひどい時は睡眠の質が悪くなっています。その予防として、肥満の人は減量し、就寝前のアルコールや食べ過ぎを避けるなど、生活習慣に気をつけることが重要です。ただし、睡眠中の激しいびびきは、背景に睡眠時

無呼吸症候群など睡眠の病気がある可能性があります。足のむずむず感、歯ぎしりなどと同時に、医師・歯科医師に早めに相談してください。
また、うつ病では、早朝に目が覚めたり、熟睡感がないなどの特徴的な睡眠障害を示します。こうした特徴的な睡眠障害を初期のうちに見出し適切に治療することにより、うつ病の悪化を予防できます。

ぐっすり眠り、気持ちよく目覚めるために睡眠…よく眠れていますか？

社会の24時間化が進み、睡眠不足や睡眠障害などの睡眠の問題を抱える人が増加しています。このような状況をふまえ、厚生労働省より「健康づくりのための睡眠指針」が出されています。睡眠には生活習慣が大きな影響を与えます。ぐっすり眠り、気持ちよく目覚めるために生活習慣を見直してみましょう。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係

健康づくりのための睡眠指針

「快適な睡眠のための7箇条」

□ 快適な睡眠でいきいき健康生活
● 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止に努めましょう。
● 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中等生活習慣病のリスクが上昇します。
● 快適な睡眠をもたらす生活習慣を心がけましょう。
「定期的な運動習慣は熟睡をもたらします」
運動習慣は熟睡を促進します。ただし、眠ろうとして急に強い運動をすることかえって寝付けなくなることもあるため、日常生活の中で体を動かすように心がけたり、定期的な運動習慣を持つことが重要です。高齢者の場合には、夕方の軽い散歩なども効果的です。
「朝食は心と体の目覚めに重要、夜食は軽く」
規則正しい3度の食事をとることは大切です。中でも朝食をとることに始まり、心と体を目覚めさせ、元気に一日を始めることが重要です。空腹でも、満腹でも快適な睡眠を妨げます。お腹が空いて眠れないような時は、夜食におかゆやうどんなどの炭水化物を少量食べましょう。

□ 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のパロメーター
● 自分に合った睡眠時間があるので、8時間にこだわらないようにしましょう。
● 寝床で長く過ごすと熟睡感が減ります。
睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分です。
二度寝をすると、体がだるくなることが多くなります。目が覚めてしまったら思い切って早起きしましょう。目が覚めてもなかなか起きる気がしないときには、布団の中で伸びをしたり、積極的に手足を動かすなどの軽い運動をすると、体温が上昇し、比較的気持ちよく起きることが出来ます。
□ 快適な睡眠は、自ら創り出す
● 夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くします。
● 「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くします。
● 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあつた寝具の工夫をしましょう。
就寝前にコーヒー、紅茶、緑茶などカフェインの入った飲み物を口にする

と、目がさえて眠れなくなります。また、タバコに含まれているニコチンにも覚醒作用があるので寝る1時間前から喫煙は睡眠の妨げになります。
「睡眠薬代わりの寝酒」は、眠りが浅くなる、断続的になるなど睡眠の質を悪くします。また、毎日続けていると、少しずつ量が増えることになり、過剰摂取につながってしまうという問題もあります。
眠気を誘発するホルモンであるメラトニンは、暗くなると分泌されます。寝る前は部屋の照明を落としましょう。
□ 眠る前に自分なりのリラクセス法、眠ろうとする意気込みが頭をささえる
● 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックスしましょう。
● 自然に眠たくなってから寝床に就きましょう。眠ろうと意気込むと逆効果になります。
● ぬるめの入浴で寝付きをよくしましょう。
眠ろうとする意気込みが頭をさささせ、寝つきを悪くします。自分に合った方法で、心身ともにリラックスするよう心がけて、眠くなつてから寝床に