



## ～健康づくりコラム～

毎日の食事で繰り返される「噛む」行為は、人体の「バランス感覚」と密接につながっています。最近では、アスリートの世界でも噛み合わせを重視する人が増えているそうです。

### 噛み合わせとバランス感覚の関係性とは？

成人は5kgから6kgの頭の重量を、可動性の高い多くの関節で支えています。噛み合わせが悪かったり、あごがずれていたりすると頭の位置が変化し、体の揺れも大きくなります。その結果、重心が定まらずバランス感覚が低下します。また、あごの関節にも負担がかかるようになると、内耳のバランス感覚をつかさどる所にも影響が出てきます。バランス感覚は目からの情報（視覚）や内耳、皮膚から入る刺激が脳で統合されて、体の位置を保とうとします。

目は、あごの動きに負担がかかると眼球がけいれんしたように動いたり、揺れたり、目の動きをうまくコントロールできなくなる（眼振）ことが分かっています。噛み合わせが悪い状態では、あごがゆがんで負担のかかった状態が続くため、眼振が現れ視

## 噛み合わせがスポーツのパフォーマンスにも関係する？

健康増進課 ☎ 029-898-2312

覚情報が正しく入らなくなり、バランス感覚に影響します。その影響は脳にも及びます。噛み合わせが悪くてきちんと噛めないで脳内神経物質のセロトニンがうまく分泌されず、ストレスが増えたり、情緒不安定になったりすることも分かっています。

### もし噛み合わせが悪くなってしまったら？

マウスガードやスポーツプリントなど、口の中に入れる装置を使って、一時的に正しく均等に噛み合わせができるようにする方法があります。これらは、奥歯を噛みしめた時に適度にたわみ、歯の接触面が大きくなると、より多くの情報が脳に伝わりやすくなるとされています。また、力を入れると骨格筋に関与する細胞活動を高め、筋力向上にもつながり運動パフォーマンスの向上も期待できます。スポーツ時に限らず、高齢者が普段からこれらを使用すると、転倒防止にもつながります。階段が上がりやすくなったという方も確認されています。

興味のある方は歯科医師に相談してみましょう。

## ～休日緊急診療当番医～ 8月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
6日	中高津クリニック	029-824-1212	6日	野上病院	029-822-0145
11日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	11日	県南病院	029-841-1148
13日	烏山診療所	029-843-0331	13日	伊野整形外科医院	029-821-6028
15日	小原内科医院	029-821-1015	15日	神立病院	029-831-9711
16日	荒川沖診療所	029-843-0859	16日	野上病院	029-822-0145
20日	石井内科クリニック	029-841-6125	20日	県南病院	029-841-1148
27日	鈴木クリニック	029-841-7711	27日	神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
6日、11日、13日、20日、27日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



## ～シルバーリハビリ体操～ 8月



YouTube動画配信



場所	日時
あじさい館	1、8、22、29日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	8、22日 / 第2・4 午前10時
働く女性の家	7、21、28日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	4、18日 / 第1・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	7、21、28日 / 毎週 午後1時

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でできる体操をYouTubeで配信しています。

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

体操指導士を募集しています

## 子育てお悩み相談室

### 3歳児の保護者からの相談

自分で歯磨きをしますが、仕上げ磨きを嫌がります。どうしたらいいでしょうか？

お子さんが仕上げ磨きを嫌がるのはいくつかの原因が考えられます。歯磨きするタイミングや歯ブラシ圧、お口のトラブルなどです。自分で歯磨きすることはとても良いことなので、褒めてあげましょう。同時に、自分だけでは磨き残しがあることや虫歯予防の必要性を上手に教えていくことも大切です。

①絵本や歌・動画などで歯や歯磨きの大切さ、仕上げ磨きの大切さを教える

②仕上げ磨きテクニックをマスターする

お口のトラブルがないかよく観察して、歯ブラシの毛先を歯と歯肉や歯と歯の間に当てる。ほっぺや歯肉、粘膜を傷つけないよう片手の指で押さえ、小さな丸を書くようにこちょこちょ磨きをする。

③仕上げ磨きごっこをしながら磨く

はじめに、ママやパパ、お家の人の歯を磨いてもらい、そのあと交代してお子さんの歯を磨く。「ママの歯を磨いてバイキンさんにとってくれる?」「あーバイキンさんいなくなって気持ちいいー」「バイキンさんはかくれんぼ上手だからママが見つけてあげるね」など声を掛けながら、ゲーム感覚で仕上げ磨きをする。

### ④お子さんが嫌がっても根気強く続ける

すぐの成功にはつながらないかもしれませんが、諦めてしまうとお子さんの仕上げ磨きが習慣になりません。少しできたら褒めて、またできたら褒めるを繰り返しましょう。お互いがストレスにならないよう、少しずつ、楽しく行いましょう。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590



## 子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※8月1日 予約開始



### ★ハワイアンリトミック

日時：8月8日 ①午前9時45分～(1歳半まで) ②午前10時45分～(3歳まで)

募集：10組(0歳6カ月(首すわり)～3歳程度) ※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

### ★バレエリトミック

日時：8月9日 ①午前9時45分～(1歳まで) ②午前10時45分～(3歳まで)

募集：各部7組(1～3歳のお子さん) ※初めてのお子さんや保護者も参加できます。 ※参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

## 乳幼児健診・教室カレンダー 8月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和5年4月生)	23日 函	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
1歳6カ月児健診(令和4年1月生)	23日 函	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診(令和3年4・5月生)	24日 函	午後1時15分	要		
3歳児健診(令和2年4月生)	25日 函	午後1時15分	要		
離乳食教室	8日 函	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	3日 函、10日 函、17日 函	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	2日 函	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	2日 函、3日 函、4日 函、9日 函、17日 函、18日 函	午前9時30分	要		

## 子育て相談カレンダー 8月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	8日 函、22日 函	①午前9時30分 ②午後2時	8月1日 函 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	24日 函	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
マザークラス	22日 函	午前9時30分	要		
子育てサロン	22日 函	午後1時30分	要		