



～健康づくりコラム～

噛み合わせと健康の深い関係

「噛み合わせ」と聞くと、歯並びの見た目を思い浮かべる方も多いかもしれません。でも実は噛み合わせは見た目だけではなく、全身の健康と深く関係しています。

噛み合わせがズれていると、食べ物をしっかり噛めずに胃腸への負担が大きくなります。また片側ばかりで噛むクセがつくと、顔の筋肉のバランスが崩れてゆがみが目立ってくる、肩こり・頭痛・姿勢のゆがみなどを引き起こすこともあります。

さらに、あごの関節（顎関節）に負担がかかると「口を開けるとカクツと音がする」「口が開きづらい」などの顎関節症の症状が出ることも考えられます。また、噛む力のバランスが崩れることで、歯への負担が増し、歯のすり減りや歯周病の悪化につながります。



噛み合わせを整え、しっかり噛むことは心も体も元気にする第一歩です



日常でできる噛み合わせケア

- 左右両方で噛む習慣をつけましょう。
- 食事中は背筋を伸ばして、あごを引いて噛む姿勢を意識しましょう。
- 歯ぎしりや食いしばりがある方は、マウスピースの使用を歯科で相談してみてください。
- 定期的に歯科検診を受け、詰め物や被せ物の高さをチェックしてもらうことも大切です。

健康は「よく噛むこと」から

「よく噛む」ことは、食べ物の消化を助けるだけではありません。次のようにさまざまな良い作用があります。

- 肥満予防（よく噛むと満腹感で食べ過ぎない）
- 脳の活性化（噛む刺激で、脳の働きが活発になる）
- 虫歯予防（噛むとだ液が出て歯を守る）
- がん予防（だ液が発がん性物質の毒性を抑える）



～休日緊急診療当番医～ 3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】		
1日	烏山診療所	029-843-0331	1日	伊野整形外科医院	029-821-6028
8日	石井内科クリニック	029-841-6125	8日	野上病院	029-822-0145
15日	松本内科医院	029-843-1211	15日	神立病院	029-831-9711
20日	叶多内科医院	029-826-1566	20日	県南病院	029-841-1148
22日	高野医院	029-841-0154	22日	神立病院	029-831-9711
29日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	29日	野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
1日、8日、15日、20日、22日、29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

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

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 3月



◀自宅でできる体操を YouTube で配信中
健康増進課（市民窓口センター）

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	2日、9日、16日、23日、30日 / 午前10時
下大津コミュニティステーション	3日、10日、17日、24日、31日 / 午後1時30分
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	3日、10日、17日、24日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	9日、16日、23日、30日 / 午後1時
やまゆり館	6日、13日、20日、27日 / 午前10時



かすみっ湖
ホームページ

子育てお悩み相談室



目を大切に

赤ちゃんの目は光や物がぼんやり分かる程度にしか見えていませんが、5歳前後には視力が1.0に近づき、おおむね8歳頃には完成します。急速に発達する3歳ごろまでに「見る」経験、見続けることをしっかり積み重ねて、正常な視力を獲得することが大切です。近年はデジタル機器使用の影響により子供たちの目を酷使する機会が増えており、小学生の5人に1人は眼鏡やコンタクトレンズを使用しているのが現状です。視力の発達と近視の対策にはタイムリミットがあります。目の不調は自覚症状が少ないため気づきにくく、目が見えにくいと感じたときにはすでに治療や矯正（眼鏡やコンタクトレンズ）が必要になることが多いです。幼少期から目を大切にする習慣作りをして、目の健康を守るよう心がけましょう。

●外遊びをする

外遊びでは室内よりも多くの刺激があり色々な距離にピントを合わせる必要があります。日中屋外で過ごす時間が多い子どもは近視を発症しにくく、発症しても進行しにくいことが分かっています。1日2時間、細切れでも外で過ごすよう心がけましょう。

●近いところを長時間見ない

デジタル機器、読書や勉強など手元の近いところ

を見る時間が長いと、近視になりやすいことが分かっています。部屋を十分明るくする、背筋を伸ばし姿勢を良くする、画面から30cm以上離して、30分に1回休憩するようにしましょう。

乳幼児は定期健診で、就学後は学校健診で定期的に視力検査を行っています。3歳児健診では、遠視・近視・乱視・屈折の左右差・斜視の有無などを測定しています。ご家庭でも目を細めて見る様子や、学校の黒板が見えにくいなどの症状があれば早めに眼科受診をしましょう。

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

※3月2日
予約開始



★ベビーマッサージ

日時：3月11日 午前10時～11時

対象：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

講師：石濱 みち子（国際インファントマッサージ協会 公認インストラクター）

※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。

※詳細は、かすみっ湖ホームページをご覧ください。

健康増進課 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 3月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和7年11月生）	11日	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歳児相談（令和7年2・3月生）	10日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和6年8月生）	12日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和4年11月生）	13日	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	5日、19日、26日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	4日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	6日、9日、17日、23日、24日、27日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 3月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	10日、24日	①午前9時30分 ②午後1時30分	3月2日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	10日	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウェルカムベビークラス	8日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	