

10月の健康相談

相談名	日程	受付時間	場所
健康相談(予約制)	4日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	10日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	11日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	3日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
精神保健相談(予約制)	3日(火)	14:30~16:30	土浦保健所(☎821-5516)
	27日(金)	15:00~16:00	
高齢者健康相談	12日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	26日(木)		老人福祉センターうらら(☎827-0050)

覚えよう!

健康づくりの合言葉「けんこうつちうら21」

健康づくり計画「健康つちうら21」では、「けんこうつちうら21」にちなんだ8つの健康目標を紹介しています。ぜひ日々の健康づくりにお役立てください。詳しくはこちら▶



合言葉② 「けんこうつちうら21」の「こ」

高血圧・糖尿病や高脂血症
生活改善で重症化予防



健康教室

乳幼児の指しゃぶりについて

土浦市歯科医師会
秋吉 大(秋吉歯科医院)

「指しゃぶりやおしゃぶりは、何歳までにやめさせればよいのでしょうか?」「指しゃぶりを長く続けていると、どうなるのでしょうか?」など、日々の診療時や自治体の健診時に、保護者の方から質問されることがよくあります。

1歳未満の乳児がする指しゃぶりは本能的なものです。指だけでなく手、おしゃぶり、おもちゃなど身の回りのものをしゃぶりながら、この時期にもっとも鋭敏な口感覚によって、自分の体や身の回りのものを認知していきます。しゃぶる行為による本能的な満足は、感覚的・精神的な満足につながります。指しゃぶりは、手と口の協調運動を促進するものでもあります。また、歯が生え始めるときも口の中に違和感があるので、指を口の中に入れることが多くなります。

1歳を過ぎ離乳が完了し、言葉によるコミュニケー

ションや一人歩き、外遊びができるようになったら、指しゃぶりの頻度を少しずつ減らしていきましょう。3歳ごろまでに指しゃぶりをやめることを大まかな目標として、叱らず、外遊びやスキンシップを増やして指しゃぶり以外に興味をもたせ、頻度や時間を減らしていきましょう。

4歳を過ぎても長時間の指しゃぶりが続くと、上顎前突(上の前歯が突出)、開咬(奥歯で噛んでも上下の前歯が噛んでいない)、歯列狭窄(上顎のアーチの幅が狭くなる)など、歯並びや噛み合わせへの影響だけでなく、顎骨の変形や口呼吸などが出現する可能性がありますので注意が必要です。

5歳くらいになると自分で努力して、指しゃぶりをやめようとする子どももいますので、周囲の人たちが協力して励まし、サポートする対応が望めます。

広告