



Vol. 441
2021年
4月号

ほほえみ



西村歯科

ランドセルと子どもの成長

新しい年度が始まり、環境が変わった方も沢山いる 4 月。大体いつもメンテナンスに通っているお子さんで新一年生の子がいたらランドセルの色を聞いています。少し前に比べておとなしい色を選んでも子が比較的多いような印象を受けますが、皆新しいランドセルの話をするときはとても嬉しそうでこちらも嬉しい気持ちになります。

今年は私の娘も新一年生になり、自分で選んだ色のランドセルを背負って小学校へ行きます。なかなか親が思った落ち着いた色は選ばず割とはっきりとしたピンク色を選んで、これがいい！！と頑なだったのでその色になりました、子供は親の思うようにはいかないもので、自分で好きなものを選べるのも成長なのかなとランドセルの色については諦めました(笑)

子供の成長は早いですが、おいていかれないように自分も成長したいものです。



な軽く心た笑底腹
るくとがらえの



院長 西村 誠

ランドセルはいつから始まったの？



ランドセルと言えば小学生の通学カバンですが、最近は「大人のランドセル」なるものも老舗のランドセルメーカーからも販売されていますね。2014年にアメリカの女優さんがオシャレなベージュのトレンチコートに赤いランドセルを背負っていたのをパパラッチされて以来、特に海外でオシャレアイテムとして取り入れられるようになったようです。

そもそも日本オリジナルのランドセル、いつからどのように始まったのかご存知ですか？「ランドセル」の語源はオランダ語の「ランセル」(=背負い鞆)。明治初期のことですが、学習院初等科の子どもたちが、当時自分で荷物を持つ習慣がなく、おつきの人にもたせたり、馬車や人力車で登校したりしていたために、ひ弱になってしまうのではという心配から、リュックサック型の「ランドセル」が使われだしたそうです。現在のランドセルの原型は、明治20年にのちの大正天皇が学習院初等科へ入学される際に伊藤博文がお祝いに贈られた革製の箱型のランドセルのようです。一般家庭にもランドセルが普及し始めたのは昭和30年代頃。当時はアルミ製のランドセルもあったのだそうです。

見慣れたランドセルも歴史と現在の広がりを知ると面白い風景が見えますね。



土屋鞆製作所

OTONA

RANDSEL

もしかしたらTCHかも!?



今、みなさんは上の歯と下の歯であたっているところはありませんか？

もし、どこかで接触しているのならそれは「TCH(上下歯列接触癖)」かもしれません。

◆TCH(上下歯列接触癖)とは？

TCHとは、上下の歯が前歯や奥歯のどこかで接触し続けている癖のことを言います。普段、安静にしている時は上下の歯は接触していません。上の歯と下の歯との間に1~3 mmの隙間があるため、お口が閉じていても接触はしていません。

◆TCHはどうして起きるの？

上下の歯が接触しているのは1日に約20分と言われています。食事の時に噛んでいる時、飲み込む時、話をしている時などです。しかし、緊張している時、うつむいている時、集中している時は、上下の歯が接触しやすくなります。長時間上下の歯が接触していることが繰り返されると歯と脳がその状況に慣れてしまいます。そうすると、ご自身では気づかないうちに、上下の歯が接触していることが普通になり、特に苦痛と感じなくなります。

◆TCHを続けるとどうなるの？

TCHを続けていると長時間弱い力が歯や歯肉に加わっています。そのため歯周病を進行させたり、知覚過敏がでたりと様々な症状がでてきます。

また、筋肉や顎関節にも負担がかかるため顎関節症を引き起こす要因の一つとも考えられています。

◆TCHを止めるには？

ご自身がTCHをしていると気づくことが大切です。TCHをしていたら、鼻から息を吸い、一回肩を大きく上げて口から息を吐いて力を抜きます。目のつくところに「リラックス!」「力を抜いて」などといったメモを貼ってTCHをしていないか確認するのも効果的です。

上下の歯が接触することが決して悪いことではありません。歯が接触することはいろんな場面であります。接触している時間が短かったり、個人差はありますが症状が出ていない場合にはそれほど問題ではありません。何か思い当たることがあれば一度、上の歯と下の歯が接触していないかなあと振り返ってみてください。



歯科衛生士 中川 絵美子

編集後記:

今月はTCH(上下歯列接触癖)についてご紹介しました。歯ぎしりなどもそうですが、癖や習慣は案外自分では気づいていないことも多いと思います。ちょっとした痛みや違和感をきっかけに発見できる場合もありますので、何かあれば気軽にご相談ください。

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です。ぜひアクセスして下さい!
アドレス www.ndc1979.jp