



10 月は暑い日が長く続きましたが、秋らしい気候になりました。今年も残りあと 2 ヶ月。年の瀬の気配が感じられるようになりました。

子どもたちの成長もあっという間で気がつけば七五三を迎える年頃です。七・五・三の歳を節目とした由来は「三歳で言葉を理解し、五歳で知恵がつき、七歳で乳歯が生えかわる」とも言われています。特に七歳は「神のうち(神の子)」から人間として現世に完全に誕生する大きな祝いの歳と昔はされていました。

上の子の子ども歯がグラグラして抜けた時、大きくなったんだと成長を実感しました。今は大きな前歯が 2 本ニョキニョキはえている途中ですが、晴れ着姿で子どもらしいビッグスマイルの写真を撮るのが楽しみです。

副院長 西村 三奈

## 世界で一番寝不足な子どもたち

世界で一番子どもの睡眠時間が短い国、どこかご存知ですか？

17 の国・地域で「0 ～ 3 歳児の総睡眠時間」を調べたデータによると、日本の子どもたちが最も「寝不足」だそうです。また、日本小児保健協会が夜 10 時以降に寝る 3 歳の子どもの割合を調べたところ、1980 年には 20% だったのが 30 年で約 50% まで増加していることも分かっています。

睡眠不足が子どもの成長に及ぼす悪影響は多岐にわたります。

例えば、文部科学省の「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果」(2015 年)では、寝る時間が遅くなるほど、自分のことを好きだと感じる割合が減ることが分かっています。日本の子どもたちは世界の中でも自己肯定感が低いと言われていますが、睡眠とも無関係ではないかもしれません。また、発達障害が疑われて受診する子どものうち、実際には発達障害ではなく睡眠などの生活習慣の改善により問題行動が落ち着くケースも相当数あるそうです。

実は子どもだけでなく大人も睡眠不足世界一 (OECD データベース) の日本、家族みんなで睡眠習慣を見直す必要がありそうですね。

妹尾 淳子

# 親知らず に潜むリスク



「親知らずは早めに抜いたほうがいい」と言われた事はありませんか？今は痛みのない親知らずを、わざわざ抜く必要があるのか…と先延ばしにしている方もいるかと思います。なぜ親知らずは抜いたほうがいいとされるのでしょうか。

近年は柔らかい食べ物を食べることが多くなり、あごの骨格の発育が不十分で昔の人に比べて小さくなっています。そのため、親知らずが生えるスペースが足りなくなってしまう、傾いて生えてくる場合があります。このような親知らずは、次のようなトラブルの原因になることがあります。

## ⚠ 隣の歯が虫歯になる

まっすぐに生えた親知らずでも周りに食べかすが入り込むと歯ブラシでの清掃が難しく、不潔になりやすいです。傾いた親知らずはさらに磨きにくく、虫歯になるリスクが高くなります。親知らずが虫歯になると、隣の歯も虫歯になってしまうことが多いです。しかもお口の奥なので見えにくく、発見が遅れて虫歯が大きくなってしまうケースもあります。

## ⚠ 歯ぐきの炎症がおこる

歯ぐきの周りに溜まった食べかすが原因で歯ぐきが腫れたり、痛みが出たりしやすいです。初めは軽い炎症でも、放置していると疲れた時や免疫力が低下した時に腫れや痛みが強くなる場合もあります。

傾いた親知らずはトラブルが起こる前に抜いてしまうのもひとつです。抜いたあとは腫れや痛み、お口が開けにくいなどの症状が数日続く人もいます。お仕事や他の予定に影響しない日程で抜いてもらうのが良いでしょう。

今は症状がなくても、自分の親知らずがどのような状態なのか診査をご希望の方はご相談ください。

歯科衛生士 古賀 葵

西村歯科医院  
NEWS



歯科助手・受付  
井上 真奈

## 新しいスタッフのご紹介

3月より西村歯科医院で働かせて頂いております。  
歯科助手の井上真奈です。

これまではホテル業界で働いていました。歯科で働くのは初めてで知識もまだまだまですが、これから先生や先輩方に教えて頂き、患者様に安心感を持って治療のお手伝いをさせて頂けるよう頑張っていきたいです。

また、明るいコミュニケーションも大事にしていきたいと思っています。これからよろしくお願いします。