



## キッズルームCOしんぶん

# 寝る子は育つは口腔内も同じ。。。

2022年に東北大学が9万人を対象に行った調査の結果によると、  
新生児期(1か月時点)の睡眠時間が短いほど、2歳・4歳の時点での  
歯ぎしり発生率が高いことが確認されました。乳幼児期の質の良い  
睡眠は、将来の歯ぎしりを予防する可能性があります。

睡眠と歯ぎしりはとても深く関係しています。  
健康のために必要とされる睡眠時間は…

**就学前10～13時間**

**小学生9～11時間**

**中学生8～10時間**

歯ぎしりの影響は時間だけでなく、睡眠の質もかかわってきます。  
電気がついたまま、テレビの音が聞こえる、うるさいなどで睡眠の質は低下します。最近では就寝前のスマホいじりによるブルーライトも睡眠に対して悪影響があるともいわれています。

ちなみに…  
夜食が習慣化している子どもにも歯ぎしりが多いと言われています！お気をつけください…。



## 子どもの歯ぎしり

### ★赤ちゃんの歯ぎしり

上下の前歯が生え始めると歯ぎしりが始まります。顎の位置を決めるために、生えたばかりの歯を動かすことで、顎の位置を決めていると考えられているので、心配いりません。

### ★乳幼児の歯ぎしり

歯や顎の位置をコントロールしたり顎を鍛えたりする役割があります。食べ物をしっかり噛むためのトレーニング期間と考えましょう。

### ★児童期

歯が生えそろってからの歯ぎしりは、癖になっている場合が多いです。問題のないことがほとんどですが、歯がすり減ってきたり欠けたり痛みが出たりなどの場合は、受診しましょう。

虫歯治療の経験があるお子さんの場合は  
詰め物が外れたり歯が欠けたりという  
トラブルにつながることもあります！



歯ぎしりは大人だけがするものではありません。

まずは大人も子どもも、規則正しい生活で質の良い睡眠をしっかりと確保しましょう。