

子どもの睡眠時の 歯ぎしり大丈夫？

就寝中の歯ぎしりは「睡眠随伴行動」の一つで、
寝言や寝ぼけの仲間です。
子どもによく見られるもので、成長とともに自然に
減っていく傾向があり、異常なことではありません。

睡眠中の歯ぎしりは、睡眠の浅い「レム睡眠」の時に
起こります。

睡眠の環境や習慣が悪いと
歯ぎしりが激しくなりやすいので、
子どもにとって静かで安心して眠れる環境、
習慣に気をつけ、よりよい睡眠の質を心がけましょう。



- 規則的な就寝、起床！
- 寝る時は暗く！
(豆電球や廊下の電気、
スマートフォンの明かりなど注意！)
- 寝る時は静かに！
(TVの音や大きな話し声など注意！)