

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		午前：湯原出張診療	もやせるごみ	内 たかはし内科 ☎22-2535 外 刈田病院 ☎26-2653 缶	関診療所代診 午後4時～休診	
6	7	8	9	10	11	12
内 三浦クリニック ☎25-6854 外 刈田病院 ☎25-2145	ペットボトル	午前：湯原出張診療	もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 ビン・紙類	容器包装プラ	
13	14	15	16	17	18	19
内 海上内科 ☎25-1501 外 刈田病院 ☎25-2145		午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関診療所休診	午後3時30分～ 関診療所休診 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ		
20	21	22	23	24	25	26
内 水野内科 ☎25-2736 外 刈田病院 ☎25-2145		午前：湯原出張診療	内 梅津内科 ☎24-3571 外 こまつクリニック ☎22-2115 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類	容器包装プラ	
27	28	29	30	12/1	12/2	12/3
内 引地泌尿器科 ☎25-2036 外 大泉記念病院 ☎22-2111		午前：湯原出張診療	もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 缶		

※生ゴミを出す場合は、必ず水気を十分に切って、袋の口をしっかりと結んでから出すようにしてください。
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。
 ※医師の出張や健診などにより、診察時間に変更になることがありますので予約外で受診される場合は、事前に診療所に電話でご確認
 頂くことをお勧めします。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

健康一ロメロ

歯のトラブルの原因・TCHをご存知ですか

真壁歯科医院

真壁 秀幸 Makabe Hideyuki



何もしていないとき、人間の上下の歯は接触していません。唇を閉じていても上下の歯は触っていません。通常、上下の歯は食物の咀嚼、嚥下、会話などで瞬間的に接触するだけです。ですので、接触時間を1日合計しても20分以下です。ところが、仕事をしているとき、テレビを見ているときなどに上下の歯を接触させている人がいます。この上下の歯の持続的な接触癖をTCH (Tooth Contacting Habit) 歯牙接触癖といいます。

歯ぎしりや噛みしめのように強く噛んでいなくても軽く接触させるだけでも、数時間に及ぶことで咀嚼筋は活動が強まり緊張・疲労し、顎関節への血流障害、関節痛となり顎関節症の原因となります。TCHが数十年も長期

化すると顎関節症の他、歯並びの乱れ、歯の知覚過敏、詰め物が取れる、義歯やブリッジの疼痛など歯のトラブルが増えます。また、肩こり、頭痛、耳鳴りなどの不調や、口元の緊張でシワができやすくなるなど美容の点でもTCHは大敵です。

TCHは無意識のうち起こる癖ですが、その癖を自覚して改善することが大切です。唇を閉じて上下の歯を離し頬の筋肉の力を抜くことを意識し、何度も練習してみてください。

歯と口の健康維持のためには、いい歯ブラシと定期的な口腔ケアに加え、TCHがあればその改善も必要です。

いさひ診療所

所長 白井 雄

朝夕の寒気が身にしみる季節となりました。寒くなると空気中の水分量が減り湿度がぐんと下がります。なんだか最近肌が乾燥するわという人も多いのではないのでしょうか。

皮膚の表面は汗が蓄えられ、寒くなるとその汗の量が減ります。さらに、毛穴から出る油脂が膜を作って水分を蓄える役割を果たしています。そのため、年齢を経るとともに肌の乾燥を自覚しやすくなります。「まだまだ私はいけるわ」と思っている肌も年齢には勝てませんから、よく保湿することが大切です。放っておくと痒くなって引掻き傷ができ、そこから湿疹が出るなど痒みの悪循環に陥ることもあります。保湿クリームを使用して肌を守るようにしましょう。保湿クリームを洗面器に入れ1時間顔を浸けておいた実験がありますが逆に肌が炎症を起こし荒れるようなのでやり過ぎは注意が必要です。生活上の注意点としては、石けんで体を洗すぎないことです。室内を暖房し過ぎないように気をつけ、加湿器も一緒に使うとよいでしょう。女子付きの除湿器がないように、「お菓子付きの加湿器」もありますので注意が必要です。まして寒いと運動量が減りますからお菓子なんてもつてのほかです。

診療所で処方できる保湿剤もありますので、気になる乾燥肌や痒みのある時はいつでもご相談ください。

はみだしケイジ

武道文化セミナー

10月8日、9日に旧湯原小学校体育館を会場に東北福祉大学「スポーツによる地域活性化事業」武道文化セミナーが開催されました。稽古や紅白団体戦が行われ、七ヶ宿町からは、高橋蘭さんと高橋董さんの2名が参加しました。とても楽しそうに剣道に励んでいました。

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲載して紹介するコーナーです。



今月の納税

国民健康保険税 第5期
後期高齢者保険料 第5期

この社会
あなたの税が
生きている

納期及び口座振替は11月30日(水)です。納期内納入にご協力をお願いします。事前に預貯金の残高を確認しましょう。

戸籍の窓

平成28年10月21日現在

◆お悔やみ申し上げます

岩松 いそ 89歳(横川)
武蔵 ふみ 93歳(湯原)

町の人口

平成28年9月30日現在

男 754人(-2)
女 764人(-1)
計 1,518人(-3)

世帯数 666戸(0)

()先月比