

健康一口メモ

「歯ぎしり」「噛みしめ」
め「クソソ」

けんじ歯科クリニック 院長

清原 憲治 Kiyohara Kenji

「歯ぎしり」「噛みしめ」をしてしまうことは、決して特別なことではありません。ストレスなどが原因にあげられますが、誰でもしている一種のクセと考えて良いと思います。眠っている時や、何かに夢中になっている時などに起るので気付きにくいものです。特に問題が起きない限り、放置しても構わないのですが、時には次のような症状を起します。

- ①歯への障害 歯の摩耗、しみる、嘔むと痛い
- ②歯周組織への障害 歯肉炎、歯周疾患
- ③顎関節への障害 顎関節痛、開口障害、カククン音
- ④全身への障害 頭痛、肩こり、腕のしびれなど
- ⑤その他 舌痛症、倦怠感など

治すためにマウスピースを入れる方法がありますが、大切なのは「日中の気づき」です。唇を閉じて

何もしていない時、皆さんの上下の歯はさわっていますか？それとも離れていますか？実は食事の時以外、私たちの歯は離れているのが本来なのです。日中は何とかできるとして、問題は夜眠っている時のことです。寝ている時などはコントロールできないかと思っています。しかし、多いと思います。しかし、「明日の朝早起きしなければ」と思って寝ると不思議とその時間に目が覚めるという経験はありませんか？

つまり、普段から上下の歯を合わせているのは良くないと意識することで解消されるかもしれません。お口の健康のジャマをするよくあるクセにご用心！



マウスの診療所
所長 氷室 真仁

インフルエンザ
だいぶ肌寒くなり、山の木々も黄や赤に色づいてきました。冬の足音が少しずつ感じられる様になってきました。みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

気温が下がってくるとインフルエンザが流行するようになりまます。冬の始まるころから流行することもありますが、冬の終わりにかけて流行することもあります。

診療所では11月からインフルエンザのワクチンの接種が始まりまます。11月に接種しても春頃まできちんと効果が持続します。効果がでるまで2週間程度かかるといわれているので、流行する前に、ワクチンを打つことが大切なのかと思います。ワクチンを打つても、インフルエンザに罹ってしまうこともありますが、インフルエンザが心配な人、高齢な人、基礎疾患を持つている人などは、しっかりと予防していくのが肝要と思います。

11月7日の午後は休診となります。

「地元だからこそ」



長老 市川 穂さん

私は今年の四月から七ヶ宿ダム管理所で施設案内の仕事をしています。『ダム施設の案内？そんなものあるの？』と思われる方が多いでしょう。私もそうでした。

いざ働いてみると、ダムカードや見学を目的に、県内外の多くの方々にお越しいただいていることがわかりました。特にダムカードはテレビでも取り上げられる程の人気で、そのダムに行かないと貰えない『限定品』という感じが大人気です。

私たちの身近にある七ヶ宿ダムですが、その役割やダムにある設備、その設備の意味などを皆さんはご存じですか？ダム管理所の屋上からの風景やダム内部の見学等、ご案内させていただきますので、ぜひ七ヶ宿ダム管理所へお越し下さい。

今回は、長老地区区長の佐藤一男さんにリレーします。



七ヶ宿小学校6年生
演目：よさこい「たまさけび」



大正琴愛好会
演目：「荒城の月・もみじ・千曲川・ふるさと ほか」



七ヶ宿町レクダンスクラブ
演目：「北岬・ヤーヤー恋は止まらない ほか」



山中七ヶ宿太鼓保存会 源流
演目：「山神囃子」

10月19日に七ヶ宿ふるさとまつりが開催されました。晴天に恵まれた皆さんの方にご来場いただきました。今年は新しい企画として、河北新報社との共催による健康セミナーが行われたほか、恒例の七ヶ宿町表彰式、七ヶ宿ふるさとLIVE 2014などが開催されました。七ヶ宿町で音楽や芸能、文化活動を行っているサークルなどのステージ発表、ふるさとLIVE 2014の様子をお伝えします。(20ページにも関連記事を掲載)



関保育所
演目：「今週のお買い得」「ラーメン体操」



不二浪流ひまわり会
演目：「春の舞踊・安曇野・友禅流し・なみだ川 ほか」



民謡民舞保存会
演目：「南部俵積み唄 (青森県民謡)」