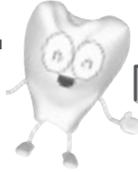


Health News

## 歯科医師通信



### 「食いしばっていませんか？」

南幌みどり野歯科 院長 武田忠孝

「クレンチング症候群」をご存じですか？クレンチングとは「食いしばり」のこと。

噛み合わせの悪さやストレスなどが原因で、常に上下の歯を接触させることが習慣化している方で、次のような症状を伴います。

◎顎関節症 ◎知覚過敏 ◎歯周病の憎悪 ◎肩こり

基本的に、歯は大きな圧力に耐えられる組織です。しかし、普段の生活の中では、ほとんどの時間、上下の歯は離れているのが通常です。では、逆に1日24時間のうち、上下の歯が接触する時間はどれ位だと思えますか？答えは、食べ物を噛む時も含めて、たった20分程度。つまり、常に上下の歯を接触させていると、歯や歯周組織に負担能力以上の力がかかってしまい、前述のような症状を引き起こしてしまうのです。

自覚はなくても、何かに集中しているときや睡眠中に、無意識に歯を食いしばっていることもあります。「クレンチング症候群」かどうか、ご自分でチェッ

クする方法をご紹介しますので、参考にしてみてください。

- 奥歯に接触する頬の内側に白い線がある
- 舌の縁に歯で圧したような痕がある
- 慢性的な肩こりがある
- 詰め物が取れる

予防策としては、次の2つの方法がおすすめです。パソコン仕事や立ち仕事などで長時間同じ姿勢をとる方は、1時間に1回程度、首・肩・手足・腰などをよく伸ばすストレッチ運動をすること。何かに集中している時も、唇を閉じ上下の歯が接触しない状態をキープするように意識すること。

ただ、睡眠中は難しいですよ。寝ている時は、意識して思いっきり噛む力よりも強く噛みしめているので、より負荷が大きくなります。気になる症状がある場合は、歯科医院でマウスピースを製作して装着し食いしばりを回避する方法もあるので、相談してみると良いでしょう。



### ひだまりサロン

12月4日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ  
13時~15時 健康体操・カラオケ

12月16日(火)

10時~12時 クリスマス会  
(要予約:12月4日まで)  
13時~15時 カラオケ

参加費  
午前・午後  
各100円

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

### 弁護士による無料法律相談会(12月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

5日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
12日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
19日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
26日	南幌町社会福祉協議会	☎378~2088

### 12月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診	16日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	8日(月) ※5日(金) までに予約 22日(月) ※19日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、 あたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	毎週金曜日	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	2日(火)・5日(金)・9日(火) 12日(金)・19日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	4日(木)・11日(木)・18日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	15日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約
	18日(木) 13:00~15:00	岩見沢保健所	要予約 ☎0126~20~0121