

Health News

## 歯科医師通信

### 「免疫力の大切さ」

いしい歯科 院長 石井真生



暑い北海道の短い夏も過ぎ、秋の季節になりました。夏バテが残って、疲れがたまっていませんか？疲れが蓄積すると自律神経系のバランスが崩れ、交感神経系が強くなってきます。“交感神経”とは、身体を活発に動かす神経系。一方、“副交感神経”は、身体を休ませるときに働く神経です。自律神経は、自分の意志でコントロールは不可能で、どちらかが強く働きすぎると調子を崩してしまいます。特に、交感神経型の人にはトラブルを起こしやすいと言われています。

線が細く、浅黒く、見ると神経質そうな人は“**交感神経=緊張型**”と呼ばれ、お口の中は歯グキが腫れやすく、簡単に出血する感受性の強いタイプです。筋緊張性歯ぎしりも起こしやすく、歯のかたちもすり減った四角い形をしているのが特徴とされています。このような方は、歯周病のコントロールとともに、ナイトガードなどの歯ぎしり・くいしばりを軽減させるものを使っただけが必要もあります。

一方、ふっくら、色白で見ると温厚そうな雰囲気の方は“**副交感神経型=リラックス型**”と呼ばれます。どちらかという、お口の中や全身に問題が少なく歯のかたちも丸みを帯びたタイプですが、のんびりした性格から、ときに、ながら磨きによる歯グキの退縮や知覚過敏を起こしているケースも見受けられます。

疲労が蓄積して交感神経が強くなると、制御されるべき白血球のなかには、お口の中にある良い菌までも攻撃するようになり、歯グキのまわりでバトルが起こり、出血しやすくなります。

リラックスする時間を多くとり、果物や収穫の秋でとれた野菜をたくさん食べることにより、副交感神経系が円滑にはたらき、歯グキの腫れ、出血を修復していくはずで。



### ひだまりサロン

10月15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

10月27日(火)

10時~12時 映画鑑賞会「天国からのエール」  
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(10月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

2日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
9日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
16日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
23日	南幌町社会福祉協議会	☎378~2088
30日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322

### 10月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	20日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診・歯科検診	27日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	5日(月) ※2日(金) までに予約 26日(月) ※23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、 おたふく: 無料 その他予防接種: 有料
エキノコックス健診	月曜日~土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金: 1,000円
快足シャキット倶楽部	2日(金)・6日(火)・9日(金) 16日(金)・20日(火)・30日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	1日(木)・15日(木)・22日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	15日(木) 13:00~15:00	岩見沢保健所	要予約 ☎0126~20~0122
	19日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約