

「歯ぎこり」

歯ぎしりとは、上下の歯同士を擦り合わせたり、かみしめたりする動作のことです。

歯ぎしりは睡眠中に行っていることが多く、本人は自覚がないことが多いようです。家族に指摘されて初めて自分が歯ぎしりをしているのを知ったという方も多いと思います。

この歯ぎしりですが、家族に迷惑をかけるだけでなく、歯や歯ぐき、顎にも悪影響を与えます。実際に歯ぎしりをしていての方を見たら分かりますが、上下の歯をかなり強くこすり合わせていることが多いです。

これにより歯が擦り減ってしまうこともあります。また、顎関節症の原因として歯ぎしりが大きく関係していると考えられています。歯ぎしりは寝ている間に無意識に行ってしまうので、顎や周囲の筋肉への影響が大きくなってしまうです。歯ぎしりの原因はストレスや不安などの心因性のものやかみ合わせの不適合があります。

このかみ合わせですが、もともとの歯並びによるものもあります。詰め物やかぶせ物が歯に対して当たり過ぎるとかみ合わせが悪くなり、歯ぎしりの原因となることがあります。歯の詰め物やかぶせ物のかみ合わせの調整は、歯科医院で診てもらってください。もともとの歯並びによるかみ合わせの不適合は歯列矯正の治療が必要になる場合もありますので、歯科医とよく相談してください。

歯ぎしりを放っておくと、歯周病の悪化、肩こり、めまい、頭痛などの不快症状を引き起こす恐れがあります。したがって、たかが歯ぎしりとあなどってはいけないのです。歯ぎしりの症状がある方は、かかりつけ歯科医に相談してみてください。

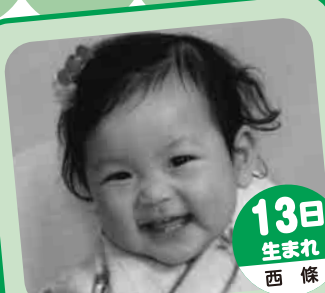
こんにちは! 1歳になりました!



2日
生まれ
馬島

さつき
奥平 隼月ちゃん

にこにこ笑顔がかわいい隼月ちゃん。明るくやさしく、のびのびと育ってね。生まれてきてくれてありがとう!



13日
生まれ
西條

ゆう
大山 有生ちゃん

ご飯が大好きで誰にでも笑顔ふりまきゆうちゃん。これから健康で元気に育ってね! 1歳の誕生日おめでとう。



14日
生まれ
砂子

ころも
田村 衣ちゃん

いちごとみかんが大好きなころも。小柄で成長ゆっくりだけどこれから元気に成長してね! 1歳おめでとう。



27日
生まれ
砂子

たかひろ
後藤 貴大くん

貴大はお父さんとお母さんの宝物です。これからもたくさん可愛い笑顔をみせてね。明るく元気に育ってね。



27日
生まれ
西條

あや
水谷 彩ちゃん

彩ちゃん、1歳おめでとう! 元気な姿を傍で見られてただただ幸せです。これからも3人で楽しく過ごそうね!

「こんにちは! 1歳になりました!」募集中!

対象 本町在住で、広報発行月に満1歳の誕生日を迎えるお子さん

例 5月生まれは5月号

締切 各生まれ月の2カ月前の10日

選考方法 10名を超えた場合は抽選

応募方法 応募用紙に記入のうえ、役場企画課または保健センター健康館すこやかおおはるの応募箱に投函してください。

問合せ先 役場 企画課 内線128

5月生まれの
みんな
おめでとう!

