

2018クリスマスコンサート&パーティー

心地のよい音楽を聴きながら、少し早いクリスマス気分を感じるコンサート&パーティーを開催します。クリスマスソングや映画音楽などのなじみ深い曲を、プロの本格的な演奏でお楽しみいただけます。第二部では、演奏と共に飲物や軽食を味わいながら、クリスマスパーティーをお楽しみください。

とき 12月16日(日) 午後1時30分開演(午後4時終演予定)

ところ 公民館 3階 講堂・体育室

チケット代 500円(飲物・軽食代等)

チケット販売方法 11月3日(土)午前9時から公民館2階事務室にて先着で300枚販売します。
※なくなり次第販売終了

問合せ先 公民館内 社会教育課 ☎(443)2671

第一部 クリスマス・クラシックコンサート

Brilliant Quartetto (ブリアントカルテット)



山田 信晴(ピアノ) 村越久美子(ヴァイオリン) 山本 多恵佳(ビオラ) 城間 拓也(チェロ)

曲目 クリスマススペシャルメドレー
リベルタンゴ 他

第二部 クリスマスコンサート・パーティー

Gaia Brass Quintet (ガイアブラスクインテット)



曲目 カルメン、アメイジンググレイス
クリスマススペシャルメドレー 他

歯の健康講座

海部歯科医師会

「歯や口・舌の健康」

現代のストレス社会の中、ストレスを発散するため頻度と程度の差こそあれ、無意識にしている歯ぎしりやくいしばりは、歯に過剰な力が加わるため、歯を傷めます。過剰な力は歯を摩耗させて徐々に歯は削れて平らになり、噛み合せがずれやすくなります。強い力が歯にかかり続けると、エナメル質に細かいヒビが入り、やがてヒビが広がると、力が集中し、力がかかる歯の根元がくさび状に欠けた状態になったり、細菌による炎症がなくても歯槽骨がジワジワと失われたり、詰め物やかぶせ物が取れたり壊れたりします。また、強い力に耐えきれず歯が欠けたり、割れてしまい歯を失うこともあります。

奥歯の力は60kg以上ともいわれ、この力で毎日揺さぶられては健康な歯でも耐えられません。割れた・取れた・壊れたというトラブルは一見突然起こるようですが、無理が続いた結果なのです。まして、虫歯や歯周病があるところに強い力が加わり続ければ、複合的に被害は大きくなり、歯を失うリスクはますます高くなります。さらに、歯ぎしりやくいしばりは無意識に行われているため、ほとんどの人が自分がしているという自覚がありません。歯ぎしりをしていることを家族に教えられた人はともかく、見えない上に音もしないくいしばりは、本人も全く気付いていないことが多いのです。

歯が強い力を習慣的に受けている場合、歯の摩耗、エナメル質にくさび状の欠損、前歯の先端が溝状にへこんでいる、詰め物やかぶせ物がよく取れるなど歯やその周辺に現れています。自分の無意識の癖に気付く、力のコントロールを始めてみてください。気付かせえれば減らすのは容易です。気付くこと、そしてリラック

スすることが肝心です。
お口になかか付いたことや気になることがあれば、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

