

大治町メールサービスを

ご利用ください！

- 気象警報・避難勧告などの緊急情報をすばやくお届けします！
- 登録は簡単で、利用料は無料です！
- ※メールの受信に係る通信料などは利用者のご負担となります。
- 欲しい情報を選択して受け取ることができます！

● 行政情報

町内で開催する行事・イベント情報、子育て情報

● 防災情報

避難所開設などの避難関連情報、アラート(全国瞬時警報システム)による指定河川洪水情報、記録的短時間大雨情報などの緊急情報

● 防犯情報

町内で発生した犯罪、事故情報、不審者情報、行方不明情報

● 気象情報

本町に発表された大雨、洪水、暴風などの注意報・警報



左記の2次元コードを読み取って、空メールを送るだけ！
みんな、登録してね！
大治町メールサービス
🌐 <https://www.town.oharu.aichi.jp/todokede/haishin.html>



問合せ先 役場 企画課 内線134

歯の健康講座 海部歯科医師会

「快適な目覚めのために」

朝、目覚めると顎の疲労感や歯の痛みを感じる事はありませんか。こんな方は睡眠中に歯ぎしりをしている事が多いです。ストレスなどが引き金となり中高年に多いとされますが、若者でもみられます。

原因は不明ですが、喫煙や飲酒、カフェイン摂取量が多い人は歯ぎしりが発生する可能性が高いといわれています。

歯ぎしりを放置すると

- ・ 歯がすり減り、割れたりする。
- ・ 虫歯を治療した詰め物が外れたり、破損したりする。
- ・ 歯周病の人は症状が悪化し、歯が抜けることがある。
- ・ □の開閉時に顎が鳴ったり、□が開けにくくなる。

などの症状の原因となります。

歯の保護や顎の負担軽減のために、マウスピースの使用をおすすめしています。市販のものもありますが、歯の大きさや歯並びなどに個人差がありますので、かかりつけ歯科医に相談してご自分の歯型に合ったものを作ってもらった方が良いと思います。

歯科医院では余計な力などがからないようにマウスピースを調整します。継続してマウスピースを使う場合は、3カ月～半年ごとに歯科医に診察してもらい調整してもらおう事も大切です。

睡眠の質を高めるためにも、マウスピースの利用をおすすめします。