

健康ひろば

「マウスガード」について

スポーツに起因する外傷や障害は、スポーツ本来の目的である「健康の維持増進」や「体力の向上」に反するものであり、その予防対策は必要です。

一般的にコンタクトスポーツ（ボクシング、空手、テコンドー、レスリング、柔道、ラグビー、サッカー、アイスホッケーなど）で受ける頭頸部へのダメージは交通事故などよりは複雑ではありませんが、その割合は口腔内

や顎骨に発生する率が高く、特に口腔内では、歯の破折、脱臼、脱落、そして歯を含めた周囲歯槽骨の骨折などが多く、それらは主に上顎前歯部に発生します。そのほか、歯による頬粘膜や口唇の損傷なども含まれます。顎骨では特に下顎正中部の骨折が多く、そのほかに上顎骨骨折、頬骨骨折なども起こります。

そこで、顎口腔領域をスポーツ外傷から保護するためには、マウスガードという口腔内保護装置の使用が推奨されています。すなわち、マウスガードは、顔面に

今日は私が担当します！



積丹町歯科診療所 所長 尾立 光

に前方から直接受ける外力から歯、歯周組織（特に上顎前歯部）を保護する、同様に外力による口唇、舌、頬の損傷防止、下顎に外力が加わったときに上顎との接触から歯、歯周組織、補綴物（さし歯やブリッジのこと）などを保護する、外力からの顎関節の保護、スポーツ時の強度の咬みしめに対し直接的な歯の接触が避けられるので、歯や歯周組織が保護できる、などの役割があります。

マウスガード装着による衝撃の緩和は、その材料自体がエネルギーを吸収することによるものであり、また残りのエネルギーをほかに広く拡散し、衝撃力の集中を防ぐことにあるのです。しかし、マウスガードの装着は少なからず顎口腔系の状態を変化させることになるので、歯科医師によって正しい咬合や顎位が与えられるカスタムメイドタイプの方が市販のものを自分で調整して作るタイプのマウスガードよりおすすめです。今回は、スポーツの秋にちなんでお話ししましたが、皆さんも十分気をつけてスポーツを楽しんでください。

11月の余市管内休日当番病院等

診療時間 午前9時～午後5時

医療機関名	住所	電話番号
3日(土) 勝田内科皮膚科クリニック	余市町大川町3-148	22-3843
4日(日) 中島内科	余市町黒川町3-109	22-3866
11日(日) 勤医協余市診療所	余市町黒川町12-46	22-2861
18日(日) 坂本整形外科クリニック	余市町大川町8-46	23-3827
23日(金) ながい小児科医院	余市町大川町20-5	23-6881
25日(日) 田中内科医院	余市町浜中町205-3	22-6125

受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

マウスガードの作り方

— 歯科医院での製作手順 —

1日目 むし歯や咬み合わせを調べた後、歯型と咬み合わせを取ります。



2日目 ひとり一人に合わせて調整後、仮装します。



歯型はひとり一人違うものです。自分の口に合ったカスタムメイドマウスガードを装着することで集中力もアップします。

そこで、顎口腔領域をスポーツ外傷から保護するためには、マウスガードという口腔内保護装置の使用が推奨されています。すなわち、マウスガードは、顔面に

わが家のめんこちゃん

今日は平成18年11月生まれのお子さんです



田村

柚珠ちゃん

（平成18年11月12日生・美国町）

お兄ちゃんやお姉ちゃんのまねをして楽しんだり、そばに寄って行って一緒に遊んでいます。

「元気で明るく、人に優しくできる子に育ててほしいです。」
（通章さん・晴美さん）



三上

琳加ちゃん

（平成18年11月6日生・日司町）

テレビで野球や競馬を見ると大興奮！大好きなお姉ちゃん、お兄ちゃんを追いかけて遊んだり、音楽を聞くとリズムにあわせて踊っています。

「明るく優しい、誰からも愛される子に育ててほしいです。」
（晃弘さん・育枝さん）

11月のこよみ

都合により日程が変更になる場合がありますので、回覧などでお確かめ下さい。

毎週 月・木曜日は「燃やせるごみ」
火曜日は「廃プラごみ」の収集日
金曜日は「燃やせないごみ」

- 1(木) 美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

- 2(金) 第37回文化祭作品展示会(4日まで)
(9:00~18:00 総合文化センター)

- 3(土) 文化の日

- 5(月) 余別地区リサイクル日(缶・ビン)

- 7(水) 入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

- 8(木) 美国地区リサイクル日(缶・ビン)

- 10(土) 第37回文化祭芸能発表会
(18:00開演 総合文化センター)

- 12(月) し尿収集(神岬・草内)
余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

- 13(火) し尿収集(余別)

- 14(水) し尿収集(余別)
入舸地区リサイクル日(缶・ビン)

- 15(木) し尿収集(余別)
美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

- 16(金) し尿収集(余別)

- 17(土) どっこい積丹冬の陣「鮎と鍋」
(11:00~ 総合文化センター)

- 18(日) 第16回B & G財団会長杯バドミントン大会
(8:30~ B & G海洋センター)

- 19(月) し尿収集(余別・来岸)
余別地区リサイクル日(缶・ビン)

- 20(火) し尿収集(来岸・西河)

年末調整説明会
(10:00~ 総合文化センター)

- 21(水) し尿収集(野塚)
余市協会病院無料巡回診療
入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

- 22(木) 美国地区リサイクル日(缶・ビン)

- 23(金) 勤労感謝の日

- 26(月) し尿収集(野塚)
余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

- 27(火) し尿収集(野塚)

- し尿収集(日司)
28(水) 丸山地区健康相談
入舸地区リサイクル日(缶・ビン)

- 29(木) おいしいおかず作り教室(10:00~ 入舸会館)
し尿収集(日司・入舸)

理容店、美容店、クリーニング店、めん類飲食店、
一般飲食店のお店選びは、厚生労働大臣認可の
Sマーク登録店で!



Sマーク登録店は、
(事故が発生した場合の賠償の実施)
(施設の設備の内容)
(仕事やサービスの内容)

詳しくは、(財)北海道生活衛生消費指導センター 011-815-2112までお問い合わせ下さい。

文芸だより

- 11月の俳句 -
(美国踏青俳句会)

虫の音を背に帰る夫がな
海子の園を拾ひ残るかな
甲子園のけい声消るかな
休暇明けの孫の顔
赤き月を眺めると
父の似顔絵を眺めると
事に似て孫の顔
サマシク案山子と
沖空の流る星の光
すずくの花火の音
秋の雨に花火の音
ひびく男の口を握り
鮎の背にみどり色
向星の種を吹き散らし
白風を木槌を握り
終線の鴉三軒立ち鳴く
電線に住む軒家ちり盆
三累の墓に余のふか
終点の岬に余のふか
ブルームベリに太き群れ
水澄むや港に太き群れ
公園の真中向日葵
少年の潮の香り
羊蹄の音より香る
境の裾より香る
犬の子と尾星を泳ぎ
と素振り星を泳ぎ
年の素振り星を泳ぎ
子と尾星を泳ぎ
と素振り星を泳ぎ
年の素振り星を泳ぎ

小寺 河岸 河岸 菊谷 板倉 入江 嶋田 山口 丸山 安岡 戸来 藤原 佐藤 荻野 成田
猛 栄子 悟郎 知子 節子 幸子 弘子 笑子 ミヨ子 歌子 和子 わ子 久子 美津子 智世子