

# 健康ひろば

## 「ブラキシズム」について

今回は「歯ぎしり」について述べたいと思います。

皆さんも一度は他人や身内の歯ぎしりで夜寝られなかったという経験をお持ちではないかと思われま

す。「歯ぎしり（ブラキシズム）」は専門的には、

①グライディング（歯どうしのこすりあわせ）

②クレンチング（咬みしめ）

③タッピング（歯を連続的に力チカチ噛み合わせる）

の3つに分類されます。

歯ぎしりは、夜中に同室した人から教えられることが多いのですが、音のないクレンチングを自覚する人は少ないようです。歯は食物を食べている時とそれを飲み込む時に接触し、一日の歯の接触時間は合計10分前後で、接触した時に1cmにつき1.4〜3kg程度の力が加わっています。

しかし、歯ぎしりの場合、加わる力は1cmにつき20kg以上と報告されており、しかも、持続的で大きな力が長時間も続くので、歯の破折や歯の動揺、ひいてはその周囲の筋肉や顎関節にも大きな障害をもたらすこととなります。

### 歯ぎしりの原因は？

外因的にはストレスからの筋の緊張によって起こり、内因的には咬み合わせが悪く、上下の歯が均等にあたらず、どこか先にあたる歯があるために、その解消行動として起こると言われていますが、原因のすべてが解消された訳ではありません。

### 治療法は？

①スプリント療法

歯ぎしりの治療法としては、夜間に歯が接触しないようにするための装置、マウスピース

今月は私が担当します

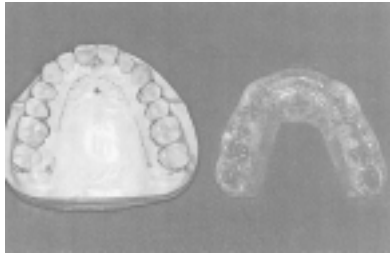


積丹町歯科診療所 所長 尾立 光

②咬合調整  
上下の歯の咬み合わせの調整（削る）

などがありません。

最近、一度に多くの歯がしみるようになったり、歯が欠けたり、朝起きた時に歯が浮き上がっている感じがしたり、顎の周囲にだるさを感じたような時には、もしかしたらクレンチングが起こっているのかもしれない。



歯ぎしり防止装置

## ◆し尿収集の日程◆

- 6月 -			
1日(木)	日司	16日(金)	西仲
2日(金)	日司・入舸	19日(月)	西仲・山岸
6日(火)	入舸	20日(木)	山岸・多茂木
7日(水)	入舸・幌武意	21日(水)	多茂木
8日(木)	幌武意・婦美	22日(木)	多茂木・西浦
12日(月)	婦美・丸山	23日(金)	西浦・東浦
13日(火)	茶津・浜町	26日(月)	東浦・栄町
14日(水)	浜町・中央	27日(火)	栄町・小泊
15日(木)	柳町	28日(水)	小泊・寺町

※日程等が多少ずれる場合もありますのでご了承ください。

## ＋ 6月の余市管内休日当番病院等 ー

診療時間 午前9時～午後5時

日	医療機関名	住 所	電話番号
4日(日)	勝田内科皮膚科クリニック	余市町大川町3-148	22 - 3843
10日(土)	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)	坂本整形外科内科クリニック	余市町大川町8-46	23 - 3827
25日(日)	ながい小児科医院	余市町大川町20-5	23 - 6881

※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。

# 6月のこよみ

- 1 (木) ●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 3 (土) ●美国中学校体育大会
- 4 (日) ●余別小学校運動会
- 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)
- 9 (金) ●YOSAKOIソーラン祭り積丹町前夜祭 (19:00～ 総合文化センター)
- 10 (土) ●第15回YOSAKOIソーラン祭り (札幌市) (11日まで)
- 12 (月) ●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 13 (火) ●よい歯の子・8020表彰式 (15:30～ 総合文化センター)
- 14 (水) ◆第1回町民文化教室「陶芸教室」 (18:30～ 総合文化センター)  
●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。  
※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。

- 15 (木) ●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 18 (日) ◆第1回親子ふれあい塾「お菓子作り」 (10:00～ 総合文化センター)
- 19 (月) ●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 21 (水) ●乳児健康相談【対象:6~7ヶ月、9~10ヶ月児】  
●乳幼児健診【対象:3~4ヶ月、1歳6ヶ月、3歳児】 (9:30～ 総合文化センター)  
●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)
- 24 (土) ◆第2回少年教室「陶芸」 (9:00～ 総合文化センター)
- 25 (日) ●第1回積丹ソーラン味覚祭り (9:00～ 美国漁港広場)
- 26 (月) ●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 28 (水) ●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 29 (木) ●第3回リフレッシュ学級「講演会」 (14:00～ 総合文化センター)

## 今月の納税

納期内完納にご協力ください

**国民健康保険税**  
第2期・納期限 / 6月26日

**町・道民税**  
第1期・納期限 / 6月30日

交通安全はみんなの願い

積丹町 死亡交通事故 0 の日  
**2,084**日 達成  
(平成18年4月30日現在)

## 文芸だより

— 6月の俳句 —  
(美国踏青俳句会)

甲 板の水掃く音の余寒かな  
海鳥の水かげるふを曳きゆけり  
本堂の眞うえに遊ぶ子供ら陽炎ひぬ  
けんけんに遊ぶ子供ら陽炎ひぬ  
大荒れの弥生も終となりけり  
陽炎と同じに歩き通院路にけり  
煮付けにとがやちくれぬ春の昼  
ずり山の中ほどに噴く露の臺  
風光るインドシルクのうす黄色  
交番の新任警官春うらら  
陽炎を彩りたい七色に  
袖丈の少し長めに入学す  
岬うらら五十周年の婦人会  
給食のカレーに始まり新学期  
いかげろのもゆる果より郵便車  
いち早く春のとう摘み晩酌に  
かうかうと春の窓辺の明けがらす  
卒園児少女となりて入学す  
子猫五匹のせ獣医師の越しゆけり  
紙風船幼にふけば薬の香しゆけり  
風紋の大きあしあと風光る  
鳥曇りほこら一つに親子海猫  
黄帽子の園児の列に風光る  
春休みパン売る車に子ら走る  
友を待つ陽炎のこき停留所  
干し魚ほどよく乾き春の風  
雪解けや山並日に日に色を増す  
春夕焼け落ちゆく林縞模様

河	菊	入	嶋	山	丸	安	戸	河	藤	佐	荻	白	成
岸	谷	江	田	口	山	岡	来	岸	原	藤	野	川	田
栄	知	幸	弘	笑	山	歌	和	悟	わ	久	美	良	智
子	子	子	子	子	三	子	子	郎	子	子	津	春	世