



すこやかな成長のための力のバランスケア

噛み合わせは全身のバランスの一つです。噛み合わせが悪いと、全身の姿勢が歪みます。姿勢の歪みは噛み合わせを歪ませます。

からだの歪みは、結果が原因となって歪みの悪循環を引き起こします。まず、からだを歪ませる悪い生活習慣に気づくこと、その悪い生活習慣を改めること、これがくからだのバランスケアの第一歩です。

上下の歯は、物を噛んだり、唾液を飲み込んだりする以外は、離れていて接触しないものですが、歯を絶えず接触させている癖は、その事実を知る

だけでもかなり改善します。

頬杖も、寝ながら本を読む癖も、その結果が大きな健康被害に結びつくことを理解したら、改善は容易なはずで。

まず第一に、あなた自身の日常生活の姿勢、睡眠姿勢、唇や舌の悪い癖、あるいは噛み癖の改善です。

あなた自身が行うブラッシングがお口の健康の維持に大きな効果を発揮するのと同じように、力のバランスケアは、ちょっとした日常生活の注意で元気を維持するのに大きな効果をあげることでしょう。

検診を受けましょう

～歯周疾患検診と妊婦歯科健診のお知らせ～

市では、歯周疾患検診および妊婦歯科健診を市内の委託歯科医院にて無料で行なっています。歯周病の予防には、専門家による定期的なチェックが必要です。この機会にぜひ受診してみてください。

●対象者および検診期間

①歯周疾患検診

対象者 平成23年4月1日現在で35・40・50・60・65歳の人(事前に個別通知をしています)

実施期間 6月1日～12月31日

②妊婦歯科健診

対象者 妊婦(母子健康手帳発行時に受診券を交付しています)

実施期間 通年

●実施場所

市内指定医療機関
*事前に電話予約が必要です。

●検診内容 歯の健康チェック、歯肉検査、ブラッシング指導

●検診料 無料

※ただし、健診後に治療が必要な場合や歯石除去を希望される場合は、保険診療になります。

●持参するもの

①歯周疾患検診…事前に通知したはがき

②妊婦歯科健診…受診券、母子健康手帳

●母子健康手帳の交付

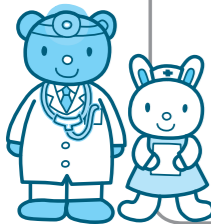
保健師が、妊婦さんの体調などを聞きながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。

とき 平日、午前8時30分～午後5時

ところ 健康づくり推進課(西合志庁舎)

※健康育児相談でも交付しています。日時などは31ページのお知らせカレンダー、健康づくり事業計画表をご覧ください。

持参する物 印かん、医療機関から発行された妊娠届出書



●熊本県小児救急電話相談

夜間のお子さんの急な病気への対応や応急処置などを相談できる窓口です。

相談時間

毎日・夜間

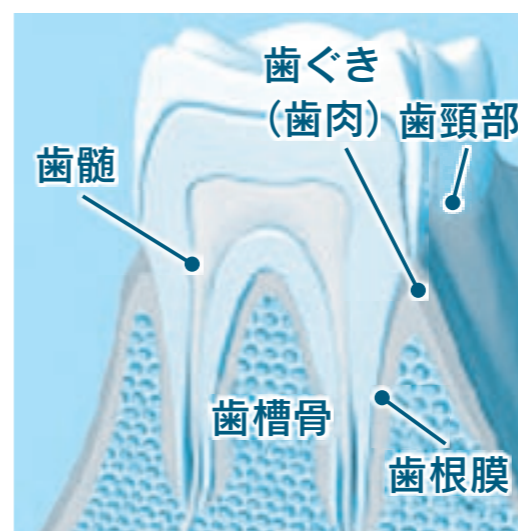
午後7時から午前0時

☎# 8000

(ただし、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎364-9999)

お口の健康を保つための顔・からだのバランスケア

噛む力をコントロールしないと、口から年を取る？



年を重ねるにつれ、噛み合わせが悪くなります。これは主に歯がすり減るためです。歯がすり減ると噛み切りにくくなるので、自然に力を入れて噛むようになります。その為、歯は骨の中に埋まり込み、時には傾いて、噛み合わせが悪くなるのです。こうして、いわゆる「老け顔」になります。「老化」による疲労は顔だけでなく、顎関節・歯周組織・口腔周囲筋に及んでいます。

「老化」による疲労のサインが歯に顕著にあらわれることがあります。歯頸部が深くくびれてしまったり、歯を支える骨が局所的に失われる状態がそのサインです。

それは、食いしばり(クレンチング)や歯ぎしり(グライディング)のために、特定の歯の特定の部分に力が集中して生じたものです。

お口の加齢対策を考えましょう

「老化」はある面で逆らえない自然現象ですが、ある部分は生活習慣によってもたらされます。喫煙習慣や、お口を不潔にしていることが「老化」を早めます。

リラックスしている時、歯と歯は接触していないものですが、いつも歯と歯を接触させている人がいます。これが食いしばりのサインです。歯と歯を接触させているのは、腕に例えれば、いつも荷物を持っているようなものです。力むつもりがなくても、疲労がたまり、首や肩の筋肉がこり、頭痛も起こります。

食いしばっていると、歯が骨の中に沈み込み、噛み合わせが悪くなって老化が進みますが、リラックスして歯と歯を離しておけば、噛み合わせの高さは自然に回復します。頬杖や良くない睡眠姿勢

のように、外から悪影響を及ぼす力を加える生活習慣のために、歯が内側に倒れ込むと、上下の歯列が深く噛み込み、食いしばりしやすくなります。頬杖・睡眠姿勢だけでなく、口の周囲の癖にも目を配らせなくてはなりません。

