

健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月は北五歯科医師会よりご寄稿いただきました

津嶋克正先生
津島歯科 院長



コロナ禍で歯ぎしり急増!?

最近、歯ぎしりが原因ではないかと思われるお口のトラブルが増えています。そのような患者さんに「歯ぎしりが原因かもしれませんね」と言うと、ほとんどの方が「私、歯ぎしりしてるって言われたことないので、していないと思います」と答えられます。毎日、一晩中していることはありませんが、ほとんどの方が歯ぎしりをしています。わずかな時間だったり、音がしなかったり家族でもわからないケースが多いのでしょうか。

さて、その歯ぎしり、どんな悪さをするのでしょうか？一番困るのは歯の破折です。特に神経を抜いた歯は、歯の根っこ（歯根）が割れる場合が多いので、多くは歯を抜くことになります。実は歯を失う原因の第3位（1位歯周病、2位むし歯）が歯の破折なのです。その他にも歯がぐらぐらしてきたり、歯がしみる知覚過敏、歯のすり減り、顎関節症、硬いものを咬んだときの痛みや違和感、ひどいときは偏頭痛につながることもあります。さらに睡眠時無呼吸症候群との関係も深いことがわかってきました。歯ぎしりくらい…と思われるがちですが、常習の場合には症状を悪化させないために、予防したり、必要に応じて治療することも大切になってきます。

歯ぎしりはストレスの解消に役立っているとの研究もありますので、悪いことばかりではなさそうで

すが、一昨年からのコロナ禍の影響で色々なストレスが増えているのか、歯ぎしりが原因と思われるトラブルがとて増えています。大きなトラブルになる前にご自身でチェックしてみてください。

自分でできる歯ぎしりチェック10項目

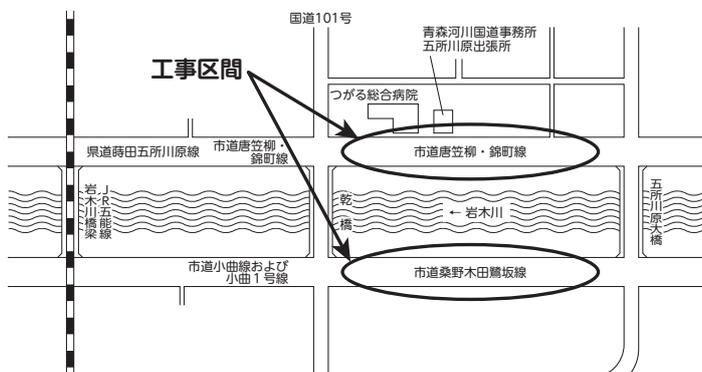
1. 日中、集中している時に上下の歯を当てたり、歯を食いしばっていることがある
2. 朝起きた時に顎や頬の筋肉が張っている（こっている）ことがある
3. 頬や舌に歯を押し付けた跡が残っている
4. 歯ぎしりしていると近親者に言われたことがある
5. 歯がすり減って短くなってきている
6. 歯の根元が削れている
7. 下の歯の内側や上の歯の頬側、上顎の真ん中に骨のコブがある
8. 詰め物がよく取れたり、割れたりする
9. 知覚過敏の歯が多い
10. 歯に亀裂が多く見える



堤防工事の工事期間変更のお知らせ

五所川原市およびつがる市（JR五能線岩木川橋梁～五所川原大橋）で予定していた岩木川の河川改修事業に伴う堤防工事の工事期間を変更します。

工事に伴い堤防上の道路を通行止めにしします。通行止めの期間や区間など詳細は工事現場の看板でお知らせします。期間中は、ご通行される皆さまには大変ご不便をおかけしますが、当面の間、周辺道路をご利用ください。ご協力とご理解をお願いします。



工事期間：【変更前】令和3年10月初旬～令和4年3月31日

【変更後】令和4年2月～12月31日

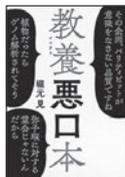
【問い合わせ先】東北地方整備局 青森河川国道事務所 工務第一課 電話017-734-4531

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

📖 158冊の中から4冊をピックアップ。 ※本の表紙の写真は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



タイトル: 教養(インテリ)悪口本
著者: 堀元 晃
出版社: 光文社
スタッフより: 知性とユーモアが宿れば、悪口は面白い!?「訓練された無能力だ!」「鹿鳴館精神を身につけてる」「1年分のシナモンを全部燃やす皇帝かよ」など、モヤモヤを教養に変える38のロジカル巧言を紹介。これぞインテリ悪口の本懐!



タイトル: 旅の絵本 10
著者: 安野 光雅
出版社: 福音館書店
スタッフより: 繊細な筆使いで旅の楽しさを描く「旅の絵本」の10冊目。オランダにやってきた旅人は、運河の流れる街をゆき、チーズ市を見て、たくさんの風車がある場所を訪れ、チューリップが咲く公園へ……。旅日記のような解説文とともに、オランダならではの美しい風景を堪能できます。



タイトル: ぜんぶわかる高齢者のからだと病気
監修: 秋下 雅弘
出版社: 成美堂出版
スタッフより: 加齢によるからだの変化と高齢者のからだの特性、高齢者の病気のしくみ・治療法をビジュアル解説。オールカラーのイラスト図解だから読みやすく、わかりやすい!すぐに使える、ケアに役立つ情報も満載。



タイトル: 図書館図鑑
監修: 小田 光宏
出版社: 金の星社
スタッフより: 図書館は、本を貸し出す以外になにをしているのかな?図書館の本って、どんな順番でならんでいるの?図書館の使いかたから、図書館のさまざまな仕事、バックヤードとよばれる図書館の裏側までを、写真やイラストでわかりやすく説明します。図書館員のお話やユニークな図書館も紹介。

おはなし会

場所: セミナー・学習室

【おはなしひろば with つがる市読み聞かせ隊】

日時: 3月20日(日) 11時~11時30分
 4月17日(日) 11時~11時30分
 つがる市で活動するボランティアの方が絵本の読み聞かせなど、楽しいお話をします。

【えいごでおはなし会 with ALT】

日時: 3月26日(土) 14時~14時30分
 ALT(外国語指導助手)の先生が、英語の絵本の読み聞かせをします。

【おはなしたいむ with としょかんスタッフ】

日時: 3月27日(日) 13時30分~14時
 スタッフが絵本や紙芝居の読み聞かせをします。乳児から児童、その保護者が対象です。

講座

場所: セミナー・学習室

【農文協講演会】

日時: 3月19日(土) 13時30分~14時30分
 テーマ: 「春からの畑づくりのコツ」
 講師: 水野 隆史 氏 (農文協)
 春からの畑づくりにチャレンジしてみませんか?
 雑誌「現代農業」でおなじみの農文協から講師を招いて、役立つ情報をお話しします。

【郷土学習講座】

主催: NPO法人つがる野文庫の会
 日時: 4月10日(日) 10時30分~11時30分
 テーマ: 「石に刻まれた」つがる市の歴史
 ~戦争と農業について~
 講師: 福士 光俊 氏 (郷土研究家、元学校長)

※イベントは、新型コロナウイルスの感染状況などにより中止となる場合があります。



本を借りる際には、図書カードが必要です。

図書カードを作るには、「利用者登録申込書」にご記入いただきます。

- つがる市内にお住まいの方・通勤・通学されている方、定住自立圏内(五所川原市・中泊町・鶴田町・鱒ヶ沢町・深浦町)にお住まいの方は、住所・氏名が確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、学生証など)をご提示ください。
- 上記以外にお住まいの方は、お住まいの公共図書館で「青森県内図書館共通利用券」を発行していただき、ご持参ください。詳しくは、図書館カウンターへお問い合わせください。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地(イオンモールつがる柏内) ●電話: 25-3131
 電話受付時間: 10:00~20:00 ●3月の休館日: 3月28日(月)