



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、歯ぎしりしてると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でしょう。

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



『健康こそ宝』深浦町保健センターだより



こころの病気に注意しましょう

うつ病は特別な人がかかる病気ですよね？
いいえ。誰にでもうつ病になる可能性はあります。



●自殺とうつ病の関係

ある調査によると、自殺したときに何らかの精神疾患を患っていた人が8割を超え、中でもうつ病だった人の割合が高かったとの報告があります。うつ病以外では、双極性障害（躁うつ病）や統合失調症、アルコールや薬物依存症といった精神疾患も、自殺の原因になりやすいことが指摘されています。こころの病に上手に対処して、心身ともに健康な状態を保っていくことは、自殺を防ぐうえでとても重要なことです。

●知っておきたいうつ病の兆候

自分にうつ病を疑う症状があったり、身近な人にうつ病を感じる兆候がないか注意しましょう。下の項目をチェックして、心当たりがあればうつ病の可能性が考えられるので、早めの対応が大切になります。

あなたや身近な人に心当たりはありませんか？

自分自身のうつ病チェック

- 理由もなく悲しい・憂うつな気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気がでない
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 今まで楽しんでやれたことが、楽しめない
- なかなか寝付けず、夜中に目が覚めたあと眠れない

身近な人のうつ病チェック

- 表情が暗く、元気がない
- 体調の不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた、刺激物を好んで食べたがる
- 1日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である

ストレスに上手に対処する

うつ病を予防するには、ストレスをため込まず、自分に合った方法で上手に発散することが大切です。また、うつ病は、早めに適切な治療をすれば回復する場合も多いので「自分は大丈夫」と思わないで、おかしいと感じたら専門機関に相談するようにしましょう。今月の広報と一緒に「こころの相談窓口」を配布しています。つらい時はこれを参考に誰かにつらい気持ちを伝えてみましょう。



深浦町 健康推進課 ☎0173-82-0288



たけくま動物病院
TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

秋田県能代市藤山114番地
TEL 0185-89-2666
<http://www.takekuma-vet.com/>

◎診療時間		月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前	9:00 - 11:30	○	○	休診	○	○	○	○	10:00 - 12:00
午後	3:00 - 5:30	○	○	休診	○	○	3:00 - 5:00	休診	1:00 - 3:00

「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。
狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

30分前までです
受付時間は終了の

入院施設有

往診快諾

- ペットホテル有
- 避妊・去勢手術随時受付
- 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
- 各種検査、健康診断（血液・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等）

◆診療時間が変更になる場合がありますので電話等で確認してください

