

福祉まつり

問 銚子市福祉まつり実行委員会 塚本さん
☎ 090 (4379) 8701

食べ物販売は

11時から♡

小学生、中学生と特別支援学校の高校生の福祉標語表彰式、車いすレクダンス、手話コーラス、視覚障害者との合唱などを通じて福祉活動体験を行います。パンやパウンドケーキなどの販売もあります。お子さん連れ大歓迎！気軽に遊びにきてください。フードバンク活動を支援します。当日、食品（消費期限が2か月以上あるもの）の提供にご協力ください。

▶日時 12月7日(日) 9時30分～14時

▶場所 保健福祉センター



車いすレクダンスの様子

皆さんは歯が痛くなった時に、どんな原因を思い浮かべますか？歯科の2大疾患といわれるむし歯と歯周病を考える人が多いのではないのでしょうか。口腔内の痛みは、その多くをむし歯と歯周病が占めています。実際に歯科医院で診察を受け、「むし歯も歯周病もありませんね」と言われた経験はありませんか？顎関節症※という病気があり、原因として歯列接触癖（TCH）が注目されています。TCHとは、安静にしている時でも上下の歯が接触している状態のことです。食いしばりとは違います。歯は、上下合わせるものと思われるかもしれませんが、通常、安静にしている状態では、唇は閉じて、歯は約1～3mmの隙間があります。1日のうち歯が接触する時間は17・5分と報告されています。生活上のストレスや緊張、重労働が増えると歯が接触する時間が増え、段々それが普通になってしまうのです。TCHを長く続けると舌の



※顎関節症
□を開けようとするとあごが痛い、音がする、□が開かないなどの症状

痛みやむし歯もないのに歯が痛い、歯周病の悪化など、さまざまな症状が出る場合があります。TCH改善方法は、付箋に「歯を離す」「力を抜く」と書いて5分以上自分がいる所に10か所貼ります。付箋を見た時に歯が接触していたら、力を抜き脱力しましょう。TCHは癖です。自分で判断するのは難しいかもしれません。思い当たる人は歯科医師に相談してください。

健康 ひとくち MEMO



銚子市歯科医師会
西川 弘一

TCHって
知っていますか？

.....
問 健康づくり課 ☎ (24) 8070