

お口の健康を考える

今、このコラムを読み始めたあなたのお口の中で、上下の歯は接触していますか？離れていますか？そして、どちらの方が良いと思いますか？…正解は「離れている」です。

「歯の接触癖」

背筋を伸ばして、肩から上の力を抜いて頭の中を空っぽに、ポーっとしてみてください。自然と上下の歯は離れるはず。逆に、肩、顎、口に力が入ると上下の歯は接触してきます。つまり、リラックスしていれば上下の歯は接触しませんが、緊張状態になると接触することになります。この接触している状態を日中長い時間、無意識に続けてしまうことを「歯の接触癖」と言います。ちなみに日常生活では食事、会話、飲み込みの時に上下の歯が接触しますが、その合計は24時間のうち、平均で約18分とされています。

「歯の接触癖」が続くと…

「歯の接触癖」はパソコンやスマホの操作、仕事、家事、車の運転、勉強等、何かに集中している時に起こりやすく、ストレスが影響している時もあると言われています。強い力だけでなく弱い力でも長時間歯に加わり続けることで、歯がしみる、ザラザラする、違和感、咬んだ時に痛む、詰め物やかぶせ物

日中、歯がずっと接触していませんか？

志村歯科医院（由利本荘市）
志村 崇 先生



が外れる、さらには顎が痛い、開けづらい、頭痛、肩や首がこるというケースもあります。気になる方は、かかりつけ歯科医に相談してみてください。虫歯や歯周病等、他の原因が見つかることもあるため、口の中の診査や検査が必要です。



余談ですが、小さな子供がパソコンと口を開けていると「だらしないから閉じなさい！」と親は注意します。子供は慌てて口を閉めますが、そのまま大人になっても唇と歯の両方を常に閉じるのが普通だと思いこんでしまうことがあります。理想は「唇は閉じても上下の歯は接触していない」状態です。どんな時でも子供の叱り方は難しいですね。

まずは何か作業をしている時に少しでも集中を解いて、肩や口元に力が入って歯を接触していないか？確認してみてください。実は私も仕事中、気付くと…かんでいます。



鳥海山・飛島ジオパークリレーコラム ～日本海と大地がつくる水と命の循環～ vol. 122

『九十九島で感じた移ろいゆく美』



糸魚川ジオパーク協議会/フォッサマグナミュージアム 学芸員

香取 拓馬 さん

日本では、身近な風景を一変させる災害が毎年のように発生しています。鳥海山・飛島ジオパークでも昨年の豪雨災害は記憶に新しいかと思えます。もう少し昔を見てみると、鳥海山の火山活動と岩なだれ、1804年の象潟地震による九十九島の隆起など、地球の長い歴史から見るとごく短期間で、この地の景観は大きく変化してきました。その度に、ここで暮らす人たちは多くの犠牲を払い、困難に直面してきたわけです。

四季のある日本で暮らす私たちは、移ろいゆくものへの感受性が高いと言われています。無常、花鳥風月、侘び寂びの文化。そのようなアイデンティティが育まれた背景には、災害が多い日本ならではの土地柄があります。

それでも、鳥海山や九十九島のダイナミックな変動と、そこで培われてきた知恵や工夫に触れた時、素直に美しいと思ってしまうのです。今、目の前にある九十九島に慈しみの気持ちを抱いてしまうのです。松尾芭蕉が訪れた時の九十九島は見られませんが、今見ているその景観も絶えず変わり続けていくのですから。

火山と地震が織りなす鳥海山・飛島ジオパークの暮らしは、自然と向き合い続ける私たちの美しさを凝縮した、世界に誇る遺産であると、個人的に思います。



▲九十九島での再認定審査現地確認の様子

子育てサポートかざぐるま 20年間ありがとうございました

～子どものすこやかな成長に寄り添い続けて～

子育てサポートかざぐるまは、平成15年に活動を開始し、これまでフェライト子ども科学館での子育てボランティアや市主催の講座で託児を行うなど、子どもたちのすこやかな成長に寄り添い続けてきました。現在も18人が活動していて、令和2年には生き生きと充実した生活が高齢者の社会参加活動の模範であるとして、内閣府より「社会参加章」が贈られました。

子育て世代だけでなく多世代が交流できる場を提供し続けてきましたが、このたび令和6年度末をもって20年間の活動を終了することになりました。

長い間ありがとうございました。



◀かざぐるまの皆さん。(フェライト子ども科学館の児童遊戯室にて)



◀子どもたちと楽しい時間を過ごしてきました。

高齢者叙勲

旭日単光章 地方自治功労
佐々木 正勝 さん

(黒川区)



旧金浦町議会議員、にかほ市議会議員を歴任し、市政発展に貢献された多大な功績が評価され授与されました。

寄附・寄贈

図書を寄贈

1月30日、本荘由利管内中学校に図書を寄贈

している本荘法人会より、金浦中学校に図書17冊が寄贈されました。



自然災害・被害地域の学校へ優良図書を贈呈

2月3日、創価学会の教育運動の一環として、昨年7月に大雨災害で被災した地域である仁賀保中学校に、優良図書300冊が贈呈されました。



各種大会結果

第31回全県新人小学生
バレーボール選抜大会
本荘由利地区予選大会
①平沢バレーボールスポーツ少年団



平沢バレーボールスポーツ少年団



伊藤スエノさんとご家族

その他

5歳児健診でむし歯のなかったおともだち

遠藤圭泰/横山剣夕/齋藤雪花/今野悠颯/阿部市隆/齋藤琉乃/奈良莉心/佐藤透青/巴穂花/佐々木令央/鈴木真悠/佐々木朝躍/小松初/佐々木峻亜/佐々木咲弥/須田翔空/須藤心希/佐藤緋南



100歳長寿

祝状・祝金贈呈

1月28日、伊藤スエノさん(三森)が100歳のお誕生日を迎えられ、市から祝状と祝金が贈呈されました。これからも末永くお元気にお過ごしください。