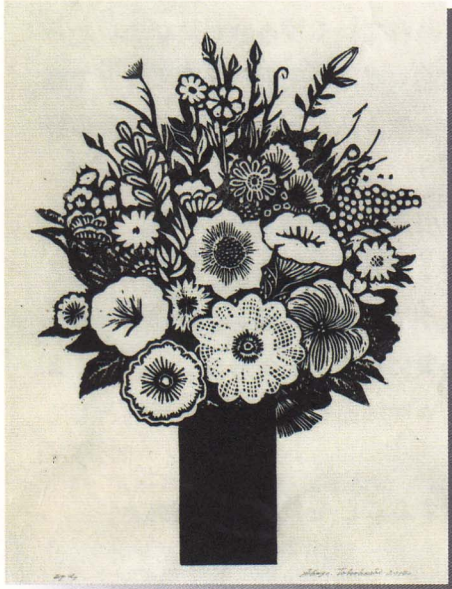




2012~2013

KAWANOE WEEKLY

H. 24. 12. 4
No. 22



高橋省三氏繪



奉仕を通じて平和を

2012-2013年度国際ロータリー会長

田中作次

- 会 長 鈴木 昇
- 幹 事 大西 聖和
- 会報委員長 高原 達也
- 例会日 毎週火曜日
12:10~13:10
- 例会場 四国中央商工会議所
電話 58-3530
FAX 58-6294
- 事務局 四国中央商工会議所
電話 58-3530

歯ぎしり

石川 晋

11月14日放送のNHKためしてガッテンで取り上げられた『歯ぎしり』についてお話します。

一般的に言われている『歯ぎしり』は、専門的には『ブラキシズム』と言い、口腔悪習癖と呼ばれる悪い癖の一つです。皆さんは、『歯ぎしり』というと「ギリギリ」と歯を擦り合わせるのを思い浮かべると思いますが、歯ぎしり（ブラキシズム）は、歯を擦り合わせる『グラインディング』、食いしばる『クレンチング』、上下の歯をカチカチと小刻みに接触させる『タッピング』の3つに分けられます。夜間、自分は音を出していないから大丈夫と思われている方も、実は食いしばり（クレンチング）をしているかもしれません。

歯ぎしりをしている人は、歯が磨り減ったり、欠けたり、割れたりしますし、被せ物が外れたり、壊れたりもします。歯が浮いたように感じたり、歯の動きが増したり、冷たいものが凍みたりもしてきます。また、顎にだるさや痛みが出たり、全身的に頭痛や肩こり

みどりと自然を大切に

などの原因になることもあります。これらの症状があり、下あごの内側（歯の根元あたり）、上あごの中央部や外側に骨の隆起がある方、歯の根元がクサビ状に欠けている方は歯ぎしりをしている可能性があります。

歯ぎしりの原因は、まだはっきり分っていませんが、ストレスや遺伝などが関与して中枢（脳）によって引き起こされることは分り、昔から言われている咬み合わせが悪いから起るということは最近では否定されています。また、飲酒や服薬、睡眠時無呼吸などで睡眠が浅くなった時にも起ることや、歯ぎしりの後に唾液を飲み込むため逆流性食道炎の軽減にも関与していることが分ってきました。

歯ぎしりの治療としては、脳からの指令で歯ぎしりが引き起こされているため、安全で効果的に止める方法は今のところありませんが、最も良く行われる方法は、マウスピースの装着です。健康保険が適用され約5,000円で作ることができます。但し、異物感があったり、慣れるのに時間を必要としたり、歯ぎしり減少効果にも個人差があるなど、あくまで力を分散し、個々の歯への負担を軽減させ、残った歯や顎関節を守ることを目的として用いられます。

歯ぎしりの心当たりのある方は、お早めに歯科を受診することをお薦めします。

第2489回 例会記録 H. 24. 11. 27

出席報告

1. 出席会員 (60名中) 47名
2. 出席免除 2名
3. 来訪ロータリアン
(高知RC)
(株)オサキ 代表取締役社長
尾崎典之様
4. 当日出席率 81.03%
5. 前々回補足修正率 98.28%
(メイクアップ会員)
土 肥会員
(11/16 伊予三島RC)
井 川会員
(11/26 東京築地RC)

会務報告

1. 国際ロータリー日本事務局
2012年12月ロータリーレポートのお知らせ (1ドル=80円)
2. 四国中央ふれあい大学
2012年11月号『ふれあい大学通信』
の送付について
3. 2012年11・12月 近隣クラブ例会の
お知らせ (出席委員会)

会長の時間

- ・家庭集会B班報告 副班長 三木秀二会員

委員長の時間

- ・出席報告 出席委員長 石川豊和会員

ニコニコニュース

高知RC尾崎典之さまよりニコニコ頂戴しました。『この場をお借りしまして少し早いですが1年間お世話になりました。来年もメーカーに寄らせていただきます。』

鈴木昇…本日50周年実行委員会の反省会を行います。大勢のみなさんのご出席誠にありがとうございます。

大西聖…先日、カシオワールドオープンを見に行ってきました。球が真っすぐしか飛びません。ロータリーゴルフクラブのゴルフとついつい比較してしまいました。大変参考、

勉強になりました。次回のゴルフ大会に活かしたいと思います。

三 谷…タンスを開けて誤って古い冬用スーツを出て着ると、どうもズボンのチャックが重い！しかもズボンのズボンがダブルである！でもウエスト85が今も同じ！40年前の23歳の時の川之江で作ったズボンです。

森 実…誕生日に卓話があたりました。相変わらずの話ですが、よろしくお願ひします。

矢 野…三谷さんにニコニコを入れてと云われました。11月5日ゴルフに行き、一度も勝てません！ビールの苦い事。それでもニコニコ入れますか？ハイ！目標ができました。

山 川…本日初搾りでした。

卓 話 (会員選考委員会担当)

「施風二十年」

森実和生会員

近隣RCの例会日

- 12月6日 (木) 観音寺商工会議所
- 12月7日 (金) 伊予三島商工会館4F
- 12月11日 (火) 観音寺グランドホテル

次週プログラム

- 12月11日 (火)
- (広報委員会担当)
- 結婚記念祝