

# 健康アドバイス



林 宏規 医師  
(吉備歯科医師会から)

「朝起きたら顎がだるい」、「いつの間にか歯が欠けていたり、歯がしみたりする」。こんな症状がある人は、夜間に歯ぎしり・くいしばりをする癖があるのかもしれない。

通常寝ている時には接触していない上下の歯を、就寝中に無意識で擦り合わせたりかみしめたりすると、長時間にわたり力がかかり続けます。その力は強

今月のテーマ  
歯ぎしり・くいしばり

## ホントは怖い、歯ぎしり・くいしばり

く、体重 50kg の人で約 100kg の負荷といわれています。普段の食事にかかる力が 1kg 程度なので、歯にかかる負担は大きく、口の中だけでなく全身に影響を及ぼすこともあります。

主な影響には、歯・歯周組織への障がい(歯の磨耗・破折、冷水痛、歯周病の悪化)、顎への影響、頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、倦怠感などがあります。特に歯は、虫歯がなくても割れやひびが入ると抜歯となり、歯を失ってしまうことがあります。

歯ぎしり・くいしばりの原因はストレスやかみ合わせなど諸

説があります。自覚症状がなく、家族や友人、歯科医院で指摘されて知ることが多いです。最近では日中のくいしばり癖も問題になっていて、歯は過酷な 24 時間労働を強いられています。

根本的な改善は難しく、ストレスを溜めない、日中はかみしめないように意識することが効果的です。夜間は歯科医院で作製したマウスピースを使用することで歯ぎしりの力を分散させることができます。11月8日は「いい歯」の日。これを機会に一度歯科医院で相談してみませんか。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

# 安全・安心 のすすめ

## 警察官などを装った不審電話が多発

9月下旬に、県南部を中心に「県警捜査二課の警察官〇〇」や「日本銀行職員△△」などを装った不審電話が連続して掛かってきています。不審電話では「詐欺の犯人を捕まえたならあなた名義の通帳が見つかった。このままでは口座が凍結されるので、自宅に行く」などと言って、通帳やキャッシュカードをだまし取

## 警察官などを装う特殊詐欺に注意!

ろうとしてきます。

市内でも、今年4月に県警の警察官を名乗る男からの電話で「逮捕された犯人があなたの通帳を持っていた。犯人側にお金を引き出される前に預金を下ろして日本銀行の職員に預けてください」などと言われ、実際に現金をだまし取られる被害が発生しています。

### 被害を防止するためには

不審電話による詐欺の被害に遭わないためには、次のような対策が有効です。

#### ●電話をいったん切る

相手のペースに乗せられないよう、いったん電話を切って落

ち着きましょう。

#### ●すぐに警察に通報する

警察や銀行などが現金や通帳、キャッシュカードを預かることはありません。一人で判断せず、すぐに警察へ通報しましょう。

#### ●留守番電話機能を活用する

掛かってきた電話にすぐに出るのではなく、留守番電話機能を活用するなどして、相手を確認した後で電話に出るようにしましょう。

#### ●被害防止講習会の活用

各地域の高齢者の会や町内会などに警察署員が伺い、特殊詐欺被害の現状や防止対策について、具体的にお話します。

監修・申込先・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

平成29年2月26日(日)開催

定員は2万5000人!

2017 そうじゃ吉備路マラソン

# 参加者大募集

11月1日(火)から受付開始

**出場資格** 制限時間内に自力で走れる健康な人。ただし、ファミリーマラソンは、各代表者の判断によるものとします

**申込方法** 市役所や各出張所、各公民館などにある専用の申込用紙に付いている郵便振替用紙かランネットのホームページ (<http://runnet.jp/>)、そうじゃ吉備路マラソン公認ファンサイト (<http://www.nanairo-gumi.jp/kibiji-marathon/>) から申し込む。申し込みについての注意事項は大会要項をご覧ください

**申込期限** 郵便振替: 12月31日(土)  
インターネット: 平成29年1月13日(金) (各種目定員になり次第、締め切り)  
※申込状況は、市ホームページ、そうじゃ吉備路マラソン公式フェイスブックでお知らせします



ランネット QRコード 公認ファンサイト QRコード

まる得サービスの店募集  
記事は、21ページに掲載

コース名・種目・協賛	部門	スタート・制限時間	関門	定員・参加料(1人)
フルマラソン 協賛: 吉備信用金庫 山崎製パン(株) (株)紀文西日本 長野病院	男子	A組 (50歳以上)	8km 地点	定員: 3000人 5200円
		B組 (35~49歳)	12.8km 地点	
		C組 (18~34歳)	16.4km 地点	
	女子	A組 (40歳以上)	21.7km 地点	
大黒天物産コース (ハーフマラソン) 協賛: 大黒天物産(株) ★日本陸連公認大会	一般男子	A組 (50歳以上)	8km 地点	定員: 4000人 一般 4200円 高校生 2600円
		B組 (35~49歳)	12.8km 地点	
		C組 (高1~34歳)	17.5km 地点	
	一般女子	A組 (40歳以上)	17.5km 地点	
フレヴァンコース (10km) 協賛: (有)フレヴァン ★日本陸連公認大会	一般男子	A組 (50歳以上)	5km 地点	定員: 3500人 一般 3200円 高校生 2100円
		B組 (35~49歳)	40分	
		C組 (高1~34歳)	40分	
	一般女子	A組 (40歳以上)	40分	
もっと自分らしく☆ キャリアプランニング コース (5km) 協賛: (株)キャリアプランニング	男子	A組 (50歳以上)	5km 地点	定員: 3000人 一般 2600円 中・高校生 1600円
		B組 (35~49歳)	5km 地点	
		C組 (中1~34歳)	5km 地点	
	女子	A組 (40歳以上)	5km 地点	
おいしそうじゃ! モンテールコース (3km) [小・中学生が対象] 協賛: (株)モンテール	男子	A組 (小学1年~3年)	5km 地点	定員: 2000人 1100円
		B組 (小学4年~6年)	5km 地点	
		C組 (中学生)	5km 地点	
	女子	A組 (小学1年~3年)	5km 地点	
カラダにピース☆ 「カルピス」 ファミリーコース (ファミリーマラソン: 1.5km) 協賛: カルピス(株)	小学生以下の子どもの参加は不可。家族などで参加し、2人以上で申し込むこと	スタート地点の商工会議所前の交差点に11時10分までに集合 ●スタート 11時20分	定員: 3000人 500円	
	小学生以下の子どもの参加は不可。家族などで参加し、2人以上で申し込むこと	スタート地点の商工会議所前の交差点に11時55分までに集合 ●スタート 12時05分	定員: 2000人 500円	

問い合わせ そうじゃ吉備路マラソン実行委員会事務局 (☎8375、山手出張所内そうじゃ吉備路マラソン推進室)