

あいさいさんの  
健康まめ知識

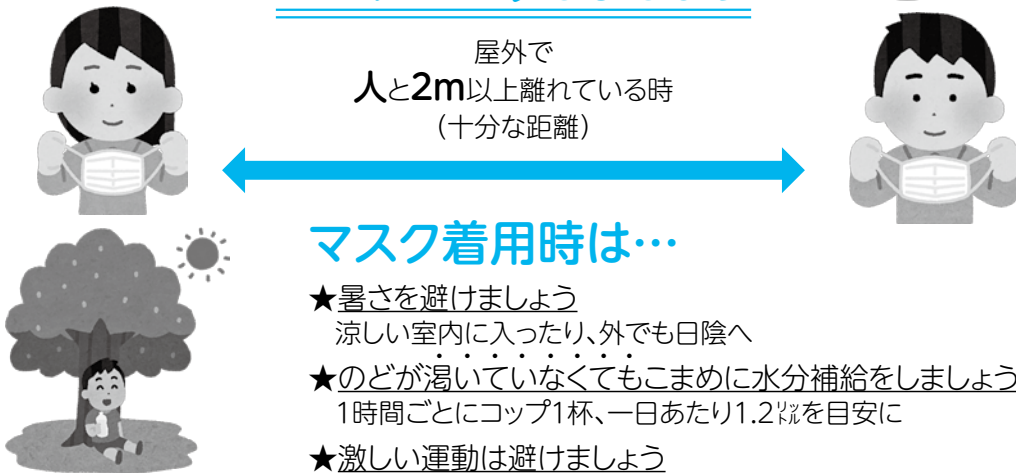


## マスク着用により、 熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

### 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は  
忘れずに



### マスク着用時は…

- ★暑さを避けましょう  
涼しい室内に入ったり、外でも日陰へ
- ★のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう  
1時間ごとにコップ1杯、一日あたり1.2ℓを目安に
- ★激しい運動は避けましょう

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口・受診方法について

### <相談・受診方法>

- 1.発熱などの症状が生じた場合は、まずは、**かかりつけ医**などの地域で身近な医療機関に電話でご相談ください。
- 2.かかりつけ医などを持たない場合や相談する医療機関に迷う場合は、「**受診・相談センター**」もしくは「**救急医療情報センター**」へ電話でご相談ください。

●受診・相談センター …………… ●救急医療情報センター(24時間)

愛知県 津島保健所	☎(24)6999	夜間・休日 相談窓口	☎052(526)5887	津島市	☎(26)1133
開設時間	平日:午前9時~ 午後5時30分	開設時間	平日夜間:午後5時30分~翌午前9時 土・日曜日、祝日:24時間体制	県	☎052(263)1133

- 3.1または2で案内された「診療・検査医療機関」に電話連絡し、医療機関の指示に従って受診してください。

※「感染しない、感染させない」ため、日頃から3つの密が発生する場所を徹底して避けるとともに、マスクの着用、手洗い、消毒など基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。



## 歯の健康講座

### 歯ぎしり

最近、朝起きた時あごが重かったり、歯のすり減りが気になりませんか、歯ぎしりを睡眠時に行っている可能性があります。夜間の睡眠中に、ギギギーと歯が強く擦れ合う時の音が出るだけで歯ぎしりと思われていますが、これは**グライディング**と呼ばれるもので、歯ぎしりの中の代表的なものです。他にも歯を強く噛みしめたり、くいしばる**クレンチング**、歯をすばやくカチカチ鳴らす**タッピング**があります。これらは、昼間にも無意識に行います。これらの3つをあわせて**ブラキシズム**といいます。

原因については、精神的なストレスを抱えていて、しかも眠りが浅い場合や歯並びが悪かったり(不正咬合)、一見よく

みえても、噛み合わせた時に均等に歯が接触しなくて、特定の歯が強く接触する噛み合わせになっている場合(早期接触)などいろいろいわれてはいますがよくわからないというのが現状です。

歯ぎしりが進むと歯がすり減ったり、歯がしみたり、歯が割れたり、被せ物、詰め物が頻繁に外れたりなどの症状がでたり、また顎関節症が悪化したり頭痛、肩、首の痛みがでたりします。

治療方法としては、一般的には、歯科医院にて個々歯並びに合ったマウスピースを作成し夜間等に使用することです。

自己診断としては、歯の擦り減り、頬粘膜、舌の圧痕、骨隆起(骨の高まり)等があれば歯ぎしりを行っている可能性があります。

一度かかりつけ歯科医院にてご相談ください。歯の健康は、体の健康の源ですから!

(海部歯科医師会)