

11 月の平日夜間・休日診療

平日夜間診療・休日診療のお問い合わせは、下記までお尋ねください。

海部東部消防署
☎ 442・0119救急医療情報センター
☎ 263・1133海部地区急病診療所
☎ 0567・25・5210

11 月の休日診療＜外科＞

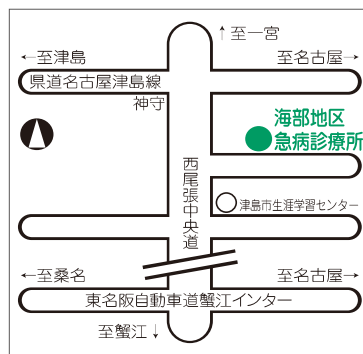
時間 日曜日・祝日 午前9時～正午・午後1時～5時

※午後5時以降は、消防署へお尋ねください。外科専門外の患者さんはお断りする場合があります。

日	病院名	電話	場所
1(日)	リハビリ整形外科385クリニック	0567・69・8150	愛西市
3(火)※	しらはま整形外科皮膚科クリニック	0567・32・3001	津島市
8(日)	奥村クリニック	0567・22・2600	津島市
15(日)	いくた整形外科クリニック	0567・25・9911	愛西市
22(日)	鈴木整形外科	0567・28・8838	愛西市
23(月)※	後藤整形外科	0567・25・5511	津島市
29(日)	浅井外科クリニック	052・441・8002	あま市

海部地区急病診療所 津島市荻原町字郷西37番地
☎0567・25・5210
ホームページ(<http://amaq.sakura.ne.jp>)

診療科目	診療日	受付時間
内科・小児科	日曜日・祝日・休日 年末年始(12月30日～1月3日)	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分
	土曜日	当面の間、休診
	上記以外の月曜日から金曜日	当面の間、休診
歯科	日曜日・祝日・休日 年末年始(12月30日～1月3日)	午前9時～11時30分 午後2時～4時30分

歯と口の健康講座 その531
「姿勢と歯の関係」

姿勢と歯(噛み合わせ)の関係はとても深いものがあります。まず、噛み合わせが悪い状態では、顎の位置や筋肉のバランスが崩れやすくなります。これにより、首や肩、背中の筋肉への負担が増し、首こりや肩こり、頭痛、さらには猫背などの姿勢の悪化につながることがあります。例えば、顎が左右どちらかにずれて噛んでいる場合、体全体のバランスが崩れて無意識のうちに悪い姿勢を取りがちです。

一方、姿勢の悪さも噛み合わせに影響を与えます。長時間スマートフォンやパソコンを使って前傾姿勢や猫背になると、下顎が本来の位置からずれてきます。これが長期間続くことで噛み合わせに影響が及び、歯ぎしりやくいしばりといった症状が出やすくなります。特に子供の発育期や成長途中の若年層では姿勢の悪化が顎や歯並びの発達にも影響するとされています。

このように、歯と姿勢の関係は相互的であり、一方の悪化がもう一方にも悪影響をもたらす悪循環に陥りやすいです。健康な体を維持するためには、良い噛み合わせを保つこと、そして正しい姿勢を心がける事の両方が重要です。日常生活では、椅子に深く座り足を地面にしっかりつける、作業時の首や背中の位置を意識する、こまめにストレッチを行うといった心がけが大切です。

また、**歯科医院で定期的に噛み合わせのチェックを受ける事も健康管理の一環としておすすめされます。**姿勢と歯の健康は密接に関連しているため、どちらかに不調が見られた時は早めに専門家へ相談しましょう。

(海部歯科医師会)