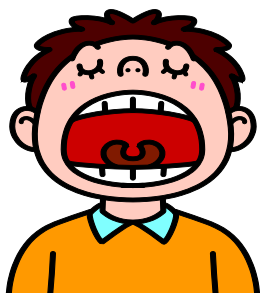


支えている周囲組織には神経があるのです。

さて、僕の場合は、深酒、睡眠不足が続く、風邪気味だったこともあり、寝ている間はかなりくいしばっていたのだと思います。くいしばり(歯ぎしり)は睡眠不足、ストレスなどによって多く出ることが分かっており、その力は起きている時よりも数倍強いと言われています。例えば、歯ぎしりをしている人に、「くいしばって音を出して」といっても音を出せる人はいません。それほど寝ている間の力はすごいんですよ。ちなみに「私は歯ぎしりをしていません」という方がいますが、程度の差はあれ、ほぼ全員歯ぎしりをしていると言われているんです。食いしば



っているだけでは音がしませんから他人から指摘されないケースも多くあります。

このような力が歯にダメージを与え、根の周囲の神経が傷むと「噛むと痛い」だとか「響く」という症状が現れます。

僕の場合は二日ほど硬いものを避けて噛んでいましたが、三日目には何ごともなかったように食事ができました。歯のためにも健康的な生活をしましょうね。

ランナーズ

市民ランナー向けの雑誌に「ランナーズ」というものがあります。僕たちも走り始めてから毎月購入しているのですが、十二月号に僕たちのラ

ンニングクラブ「ふれあいRC NICE！」が紹介されました。九月に行なった相模湖での合宿時に取材され、どのような形になるのか楽しみにして



ていたんですよ。とても好意的に記事を書いていただき感謝しています。診療室の待合室にも置いてありますのでぜひ読んでみてくださいね。

このランニングクラブ、結成して約二年ですが、まだまだ参加者募集中です。30〜40歳代が中心ですが、もっと上の方も頑張っておられます。飲み会付きの楽しい会なのでご興味がある方、ぜひご参加ください。