



方がすぐに支援を受けられるようになりません。逆に、知識を持った人がそばにいないと「何で食べないの?」と言われて終わったり、知らないうちに栄養失調になっている人も出てくるでしょう。

そこで、僕たちも参加する新宿食支援研究会という会では、食支援サポーターという制度を作りました。

九十分ほどの講義を受けていただいた方をサポーターと認定していただきます。サポーターにはサポーターリング(リストバンド…写真)をお渡しします。

こんな飽食の日本ですが、口から食べられなくて苦しんでいる人がたくさんいます。そういう方を少しでも減らしていくためには多

くの方がちょっとした知識を持つことだと思えます。講座は来年四月から本格的に始めていきます。ふれあい歯科でも広報しようと思えますのでご興味ある人はぜひ受講してサポーターになってくださいね

休みと痛み

さて、年末年始はお休みが入ります。年末は忙しいけど何とか連休まで頑張り続ける、なんて方も多くいると思います。休みに入るとホッとしますね。仕事から解放されてストレス発散。体ものんびり。

このごとう通信でも何度か説明しましたが、ストレスがかかったり、寝不足が続くと夜間睡眠中にくいしばり(歯ぎしり)が生じて歯が痛くなっ

たり、首や腰が痛んだりします。

では、連休に入ると皆さん体調が良くなるのでしょうか。実はそうでもない方もいます。連休に入ると痛みが出てしまう方。毎年のように正月休みに入ると歯が痛む方、なんてちょっと不幸な方もいます。なぜでしょう。

推測すると、そういう方はかなり忙しくされている方が多いので、仕事期間中はかなり自分の体を酷使し、精神力で自分の体をカバーしているのではないかと思います。逆に休みに入った瞬間、過度の緊張感から解放されて体が素直な反応を示すのではないかと。

口の中は体の反応としてはかなり敏感に出てきます。休み中に口が調子悪くなる方、日頃忙しすぎかもしれませんよ!