

藤井寺保健所からのお知らせ

6月1日～7日は HIV検査普及週間

HIV感染を早期発見
するために、検査を受
けましょう。

【HIV即日検査】第2・3水
曜日、午前9時30分～
10時30分※無料・匿名
可・予約不要

【問】☎072-955-4181 (代表)

※市外局番からおかけください。

【無料】HIV・梅毒即日検査(梅毒
検査はHIV検査と同時に行う場合
は無料)、精神保健福祉相談員・
精神科医などによるこころの健
康相談、医療機関に関する相談
【有料】水質検査、腸内細菌検査、
ぎょう虫卵検査【備】日時・費用
など詳細はホームページをご覧
になるか、問い合わせください。



歯と口の健康習慣 (6月4日～10日) 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

歯科健診が受診できます

市では、年度に1回限り無料で歯
科健康診査が受診できます。

【対】◎満40～50歳の人は年度中に1
回◎満20・30・55・60・65・70
歳の人は年齢中に1回【申】取り扱い
医療機関 (令和7年度保健事業案内参
照)の窓口または、電話で予約してく
ださい。【問】地域保健課



健
康

本吉診療所 (柴垣1丁目)

院長 本吉寛

眼の異常

令和6年12月のある夜、左眼が引っぱられる
様な違和感を感じた。

翌朝、洗顔時に左眼の9時～12時の方向に飛蚊症
が出た。まっ先に網膜剥離かと不安になった。ご存
じの様に網膜剥離は強度近視の人に起こる事が多い。

私も小学生の頃から近視であり、現在も眼鏡
のお世話になっている。網膜剥離の場合、緊急
手術になる事が多い。平日は診察があり、眼科
受診ができないため、日曜日に診察している眼
科を探して受診した。結果は網膜剥離では無かつ
たが、加齢により硝子体が縮み、硝子体と網膜
の間にすき間ができ、これによる飛蚊症との事。
一安心したもの、これから網膜剥離になる可
能性もあり、2カ月に一度の眼底検査通院が必要
となった。また、網膜剥離になると視野全体に
飛蚊症が見える様になったり、視野全体が明る
くなったりするそうで、そうなればすぐの受診
を指示された。今回の眼の異常は加齢変化によ
るもので、予防法はなく避けようも無かったと
はいえ、今まで眼の検診は20数年前に一度受け
たきり、受けてこなかった。両親を癌で亡くし、
癌検診ばかりに気をとられ、眼の検診はおろそ
かになっていた事を反省。皆さんも40歳を過ぎ
たら一度眼の検診を受けてください。



松原市歯科医師会

歯ぎしりについて

寝ている人から「ギリギリ、ゴリゴリ」と音が聞こえる歯ぎしりは、
本人は無意識に行っているため、人から指摘されて初めて気づくこと
も少なくありません。歯ぎしり・食いしばりは、上下の歯が強く接触
した状態をいい、3つに大別されます。無意識に行う場合が多く、歯
や歯肉、顎へのダメージも大きなものとなります。

- ・グライディング…ギリギリと歯を擦り合わせる
- ・クレンチング…ググッと上下の歯を強く噛みしめる (食いしばり)
- ・タッピング…カチカチと歯をすばやく打ちならす

歯ぎしりの原因として、かみ合わせの不均衡、精神的・身体的な疲労
やストレスなどがあげられますが、健康な人でも起こす生理現象でもあ
ります。歯ぎしりや食いしばりを放置すると歯周病の悪化、肩こり、頭
痛、めまいなど、様々な不快症状を引き起こしてしまう恐れがあります。

毎日、強く噛み合うことで、歯だけでなく、顎の筋肉、関節、
さらには骨にまで影響を及ぼします。治療した歯の詰め物がすぐ
にダメになったり、時間をかけて矯正したのに結局歯並びが悪く
なってしまうこともあります。口を開けると顎の関節に痛みを感じる、
顎の関節左右の動きにズレがあって違和感があるといった
症状は顎関節症である可能性が高いでしょう。また、物を噛むと
顎の関節に痛みを感じる、顎が外れそうになるケースも同様です。

朝起きた時に口の周囲がこわばっていたり、顎が疲れていると
いった症状がみられるようなら歯科医院でチェックしてもらって
ください。さらに、歯の本数が少ない高齢者では残った歯に歯ぎ
しりによる悪影響が現れます。認知症が進行した高齢者では、唇
や舌、頬粘膜を噛んでしまうこともあるので、歯ぎしり防止のマ
ウスピースなどを早めに装着したほうがよいでしょう。

広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)

広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)

広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)

広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275)

まで。