

## 6月から新しい看護師さんが着任しました！

6月1日から4ヶ月間、朝日診療所で勤務していただく会津中央病院看護師の常世汐璃さんです。自然が大好きで、只見町に来るのを楽しみにしていたという常世さんは、勤務して2週間（6月中旬に取材）、早くも町民の皆さんの優しさ・温かさを日々実感しています。

趣味や特技は、学生時代に取り組んでいたバドミントンと陸上で、体力には自信があるとのこと。これから町内の観光地を回ったりイベントに参加したりと、只見で色々なことを経験したいそうです。



常世 汐璃さん  
(出身/喜多方市)

## 広報ただみ診療所

朝日診療所  
歯科医 齋藤 さゆり



### 「入れ歯の耐用期間はどのくらいでしょう？」

人間の歯は、使い続けるとすり減っていきます。これは歯をもっているすべての動物に当てはまることですが、通常は長い年月をかけて少しずつすり減っていくものです。しかし、非常に強く噛む、硬い食べ物を好んで食べている、歯ぎしりをする、噛みタバコの習慣があるなどにより、歯がひどく擦れ平滑でみがかいたような状態になってしまうことがあります。これを咬耗症と言います。咬耗は徐々に生じ、加齢とともに強く現れることが多いですが、歯ぎしりを強くする場合は若い時から強い咬耗がみられる場合があります。一般に、前歯は先端部分、臼歯は咬合面に現れます。1～2本という少数のみに生じるよりは、口のなかの歯全体あるいは左右片側全体の歯に生じることが多くみられます。

咬耗が生じている場合は原因を取り除く努力も必要ですが、咬耗がエナメル質（歯のいちばん外側の材質）内にとどまっている場合、また自覚症状がとくにない場合は、治療を行わず様子を見るのがほとんどです。

入れ歯も人間の歯と同様に使っていくことで少しずつすり減ってしまいます。入れ歯は、人間の歯より柔らかい材質の場合が多く、そのためすり減りの程度も人間の歯と比べるととても大きいです。

咬耗症であっても人間の歯の場合は、食事に大きく影響することはほとんどないですが、入れ歯の場合は、歯がすり減ってしまうと、噛み切ることやすり潰すことに時間がかかり、噛む回数が増えて顎が疲れるという事が起こります。入れ歯の患者さんに噛み合わせの面が真っ平やそれに近い状態の方をよく見かけます。入れ歯にも耐用期間があります。新しく作ってから約半年後に健康保険適用の入れ歯を作ることができます。個人差はありますが、約半年ほどですり減ってしまう方もいらっしゃいますので、入れ歯を使用している方は6カ月から9カ月ぐらいの時期を見てかかりつけの歯科医によるメンテナンスや定期的に歯科検診を受けるとよいでしょう。

## 地域おこし協力隊として Vol.56

只見町教育振興協力隊  
わたなべ まりこ  
渡部 真梨子



### 「勉強することをクセにしよう」

昨年度まで中学校の教員だったので、改めて高校の数学を勉強してみると、とても内容が多く感じました。仮に、中学校までの内容を1とするならば、高校の数学の内容は40くらいあるように感じます。中学校の頃にもたくさん勉強している人はいるかと思いますが、その40倍も勉強しなくては追いつかないというわけです。そんな勉強を3年間でやると考えると、なかなか大変です。効率的かつ効果的な勉強方法が必要になってくると思います。

まず、勉強することをクセにすることです。クセというのは、無意識にやってしまうこと。勉強や宿題はやらなければいけないと考えると、どんどんやりたくなくなってきてしまいます。だから、まず机に向かう、次にペンを持つ、宿題を開く、1問やってみる…というように、何も考えずに勉強を始められるようなクセをつけると思います。

そのクセをつけるためにも心志塾を活用してください。10分でもいいので来てほしいです。心志塾スタッフ一同お待ちしております。