

♪ 今月のセミナー ♪



- 22日(水) 13:10~ 小児患者さんセミナー
27日(月) 13:10~ 患者さんセミナー
31日(金) 11:00~ 小児食育セミナー



みなさんぜひご参加ください!!

新年度がスタートしたと思ったらもう5月。

環境が変わった方も、少しずつ慣れてくる時期ですね。

はりきって毎日を過ごしているうちは、からだに溜まった疲れを感じにくいものですが、

だんだん落ち着いてきた頃に、溜まっていた疲れがどっと押し寄せてきます。

それが「五月病」と言われるものですね。

5月は、無気力や食欲不振、不眠など体の不調を訴える人が多い季節です。

しっかり食べて、しっかり寝て、規則正しい生活を心がけてくださいね。



ティースランド イベント どんぐり植樹イベント参加者募集!

岩井歯科では、『カーボンオフセット』には★ピカの森づくりを行っています。

日常の診療で出てしまうCO2(カーボン)。木を育てることで、出てしまったCO2を埋め合わせ(オフセット)しよう!というのが目的です。

はピカの森を作り始めて10年以上がたち、今では150本を超える木が並んでいます。立派な木になり、秋になると、どんぐりを実らせています。

植える苗には、その子の名前を表示します。参加された方は、子どもの成長と共にどんぐりの成長を楽しみにしています!お友達、ご家族みなさん誘って、ぜひご参加くださいね!

※予約制となりますので、ご希望の方は、岩井歯科保育士の稲葉までお問い合わせください。

とき:6月8日(土) 10:30 受付 13:00 終了予定(雨天決行)

場所:ティースランド・はピカの森

持ち物:飲み物・帽子・汚れてもよい服と靴・タオル





「五月病」と「歯」の関係

① 歯周病

実は、この時期は「歯周病」になる人が多くなります。

食欲不振になったり倦怠感におそわれたりする時期は、体の抵抗力も落ちています。

また、体調が悪いときは唾液の分泌も少なくなり、それに伴い歯の再石灰化や洗浄作用といった機能が低下してしまいます。歯周病は細菌の感染によって引き起こされる病気なので、からだが弱っているこの時期に感染も進みやすくなってしまいます。



② 歯ぎしり

五月病による体調不良は、自律神経の乱れが関係しています。自律神経が乱れると、ストレスを感じやすくなります。ストレスを感じると、歯ぎしりをする方もいると思いますが、歯ぎしりによって健康的な歯が一時的に横方向に揺らされてしまった場合、歯に余計な負担がかかって歯を傷つけます。

また、ストレスで神経も過敏な状態になるので、歯の痛みが出るケースも考えられます。

そうなる前に、マウスピースを使うなど歯をストレスから守ってあげましょう。



③ 噛み合わせ

ストレスを受けると、無意識に歯を噛みしめてしまうことがあります。そして、噛みしめや食いしばりの回数が特に多いのが、睡眠中です。寝ている間に長時間にわたって歯に過剰な力が加わることで、噛み合わせが悪くなる上に、エナメル質が摩耗されて知覚過敏を引き起こしてしまう場合もあります。

④ 黄ばみ・汚れ付着

ストレスで唾液の分泌量が低下すると、歯の色にも悪影響を及ぼすことがあります。唾液の力が弱まることで口腔内の洗浄作用が落ち細菌が増殖するので、歯の表面に汚れが付着しやすくなります。その黄ばみが蓄積されると、歯磨きだけでは落とせない頑固な汚れが定着してしまいます。



★健康な口内環境をつくるためのポイント★

①よく噛んで食べる習慣をつける

口腔内の洗浄作用に大きく影響するのは、やはり唾液です。唾液が少なくなると細菌が増殖し、虫歯や歯周病、歯の表面への汚れの付着等が進んでしまいます。ものを食べる際によく噛むことで、唾液の分泌を促進することができます。ストレスが溜まると、早食いをしてしまいがちです。忙しくても食事の時間はしっかり確保し、ゆっくりとよく噛んで食べ、口の中が乾かないよう意識しましょう。

②自律神経を整える

規則正しい生活は体のリズムを整えるため、自律神経のバランスを整えることにつながります。

の時刻を一定に保ち、交感神経が優位である日中によく動き、副交感神経が優位になる夜には休息を心がけましょう。3食を決まった時間にとることも自律神経の調整につながります。

特に朝食をとることで、自律神経が活発になり、いい一日のスタートをきるすることができます。

