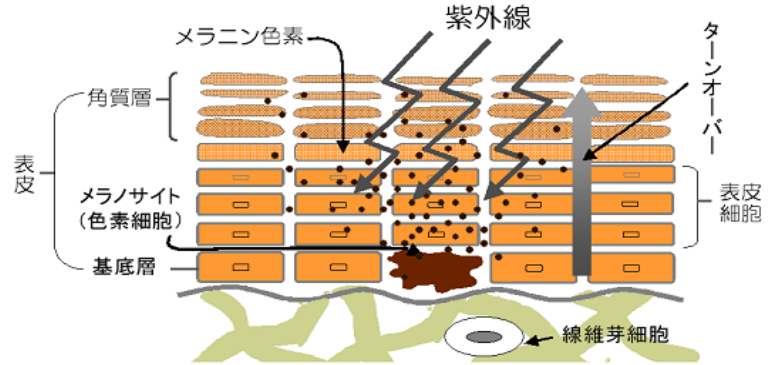


みなさん8月にはいり本格的な夏が始まりましたね！！学生の子は夏休み楽しんでいますか？夏といえば、海・プール・花火いろいろ楽しみがありますね！そんな時に役に立つ日焼けについて今回調べました！

20代から危ない！！

10代までは紫外線に当たることをやめれば、表皮のターンオーバーとともにメラニンも落ちていくので、焼けても1カ月ぐらいたてば、元の色に戻ります。ただ20代からはターンオーバーが遅くなるため、メラニンが全て落ちずに残ってしまうことがあります。これがシミになるのです。



紫外線は蓄積されている！？

日々の紫外線は少しずつ、確実に皮膚に悪影響を与えていてそれはすべて蓄積されています。最初は何も肌に現れませんが、30代をすぎると急にシミが増えてきりります。なので30代くらいからは、日々のわずかな紫外線でも蓄積しないように防ぎましょう！

日焼け止めに上手に使う！

日焼け止めにはSPFが記されています。これは簡単に言うと何倍日焼けしにくくなるかを示しています。つまりSPF2の日焼け止めに塗った場合、日焼けで肌が赤くなるまでの時間を2倍に延ばせるという意味です。ただ注意しなくていけないのは赤くなるのが伸びるだけで、シミができるまでの時間ではないので、SPF50など強いものを塗っていると肌に負担がかかります。

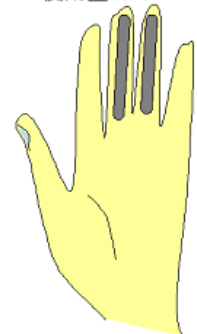
日焼け止めの選び方

外で過ごす時間が1日あたり1時間以内で、かつ日光に対する皮膚の抵抗力が普通程度の人にはSPF20前後のものを使うとよいと言われています。これを基準に外で長時間過ごす人は、その状況に応じてSPF25、30..と上げればよく、肌が紫外線に敏感な人も同様に高めのものを選べばよいです。

日焼け止めの正しい塗り方

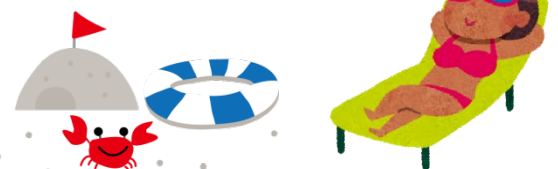
SPF20を薄く塗れば、15程度の効果しかなかったり、たっぷり塗れば20以上の効果を発揮することもあります。標準使用量はクリームタイプを顔に使う場合、細く絞りだし、だいたい指の2本分とされています。海水浴などでは、全身に汗や水に強いスポーツ用のものを塗る必要があります。一度に塗り広げた上から重ねて厚く塗ります。100ミリリットル程度のものであれば、2、3日で使い切るのが目安の量になります。

日焼け止めに顔を塗る時の標準使用量(クリームタイプ)



指2本を細くしぼり出した量

紫外線に予防をして夏は外で過ごしてください！



～歯の着色～

歯の着色の原因は？

- ・加齢：年を重ねるにつれて、歯の色は黄色っぽく変わってきます。
- ・ステイン：お茶やコーヒー、赤ワイン、カレーやタバコなどによる着色。
- ・歯垢：歯垢や歯石が溜まっていると黄白色に見えることがある。
- ・虫歯：虫歯ができると黒っぽくなります。
- ・神経がない歯：神経がない歯、もしくは神経が死んでしまっている場合は、歯が茶色またはグレーに変色してきます。
- ・エナメル質形成不全：歯の一番外側の層、エナメル質の野線が不完全な状態で歯の変色が見られる。
- ・薬物による着色：抗生剤の一種、テトラサイクリンを子どものときに服用した場合、その後に生えてくる永久歯が全体にわたって変色(グレー・茶)するというものです。日本では1960年代後半よく使われていました。現在は乳幼児・小児には禁止となっています。



着色が付きやすい人

・嗜好品をよく摂る

コーヒー、紅茶、麦茶や赤ワインなどの飲み物を多く摂る人、またタバコを吸う場合、ヤニがべったりとこびりつき歯磨きでは取れにくくなります。

・歯並びが悪い

歯並びが悪いと、歯ブラシが届きにくい部分が出てきます。その歯ブラシの届きにくいところが着色しやすくなります。

・歯石が溜まりがち

歯の表面が歯垢や歯石でざらざらしているとデコボコに色素が入り込み、着色しやすくなります。

・研磨剤の入っていない歯磨き粉を使っている

歯磨き粉を使わずに歯を磨く人、また歯磨きジェルなど研磨剤の入っていない歯磨き粉を使っている人は着色がとれにくくなります。

・口の中の乾燥

唾液が減っていたり、口呼吸で口の中が乾燥気味だと唾液で口の中が洗浄されにくく、食べ物や飲み物の着色がしやすい傾向にあります。



着色を予防するために(日常)

- ・着色をおこす飲食物・嗜好品をセーブする
- ・着色しやすいものを食べたり、飲んだりした場合、すぐにお水で口をゆすぐ
- ・日ごろからブラッシングをこまめに行う ・研磨剤入りの歯磨き粉を使う



歯医者でできること

- ・PMT C：通常自分でとることのできない細部の汚れ、歯石、着色などを取り除き、歯垢や着色が付きにくくなります。
- ・ホワイトニング・薬品を使って歯を白くする。

〒500-6224 岐阜県羽島市正木町大浦 79-2 診療時間 平日9:30~13:30 15:00~18:30

TEL Fax 058-394-4662

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

URL <http://www.ham.-dennto.com>

担当:虫賀