

わは歯ニユ〜ス 号

山の緑も色濃くなり、温かく過ごしやすい時期になってきました。
みなさんは、一年のうちで一番好きな月はいつですか？人それぞれだと思いますが、必ず上位に来るのは「5月」だそうです。理由として断トツなのが、「ゴールデンウィーク」の存在。業種によっても異なりますが、有給休暇などを絡め、多いと9連休とれる方もいらっしゃるようです。連休を利用して海外旅行へ…なんて、TVでインタビューを受けている人を見ると羨ましい限りです。しかし、大型連休を満喫した人に待っているのは…
そうです、休みボケです。仕事や学校に行くのが辛くて、何もやる気が起きない…なんてことになっていませんか？俗に言われる「5月病」です。
放置しておくと深刻な「うつ病」に進展してしまうので、ご用心を！



もしかして5月病!?チェックリスト

- Q1. 忘れっぽくなった
- Q2. 布団に入ってもなかなか寝付けない
- Q3. いつもなら楽しいと思える事がつまらなく感じる
- Q4. 以前に比べ、傷つきやすくなった
- Q5. 人と会うのが面倒くさい
- Q6. 集中力が持続しない
- Q7. クヨクヨ悩むことが増えた
- Q8. 頭痛やめまいがする
- Q9. 遅刻や欠勤が増えた
- Q10. 食欲がない



チェックの数が、
1 ~ 3 … 5月病の心配なし
4 ~ 6 … 軽度の5月病
7 ~ 10 … 間違いなく5月病

原因は「新生活へのストレス」です。環境が変わることによって人は少なからずストレスを感じるため、特に就職や進学をされた方は、ほとんどが5月病予備軍といえるそうです。

脱「5月病」対策!!

1. 自分なりの気分転換法を見つける
2. 日光を浴びる → (セロトニンの分泌が安定する)
3. ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を行う → (セロトニンの分泌が促進する)
4. 食生活を見直す
肉、納豆、乳製品(セロトニンを多く含む)や「抗ストレスビタミン」とよばれている
ビタミンCを多く含む野菜や果物を上手く摂り入れる
5. 質の良い睡眠をとる
就寝前のテレビ、スマホは避ける
夕食は就寝2時間前、入浴は就寝1時間前までに済ませる

セロトニンとは..
脳内の神経伝達物質で欠乏すると
うつ状態を招く可能性があります



担当：近藤

歯に白いシミ!?

右のように、半透明の黄白色の歯に不透明な真っ白の部分（白濁）はありませんか？



正体は、**エナメル質の表層下脱灰**です。

エナメル質は約 1.5 mmほどの厚さで、歯の表面を覆っている体の中で一番硬い組織です。そのうち、表層の 0.02~0.03 mmの部分を「**表層エナメル質**」とって、エナメル質の中で最も硬くてフッ素多く含み、耐酸性が高い部分ですが、その下の「**表層下エナメル質**」は表層エナメル質よりは耐酸性に劣る部分です。

表層下脱灰というのは、表層エナメル質は残っているけど、その下の表層下エナメル質は脱灰（カルシウムが溶け出すこと）している状態です。

そのため、歯の表面から見ると白濁しているように見えるのです。👁️👁️

白濁の原因

- ① エナメル質が形成される8歳くらいまでの間に何らかの原因で歯の表面の石灰化が正常に行われず白く濁る → **エナメル質形成不全**

- 「何らかの原因」
- ・ 栄養不足
 - ・ 高熱をともなう肺炎などの疾病
 - ・ 外傷
 - ・ フッ素濃度の高い飲食物を過剰に摂取
 - ・ 遺伝性

- ② ごくごく初期のエナメル質の表面的な虫歯。さらに酸により溶かされると茶色くなりそれ以上進行が進むと、深刻な虫歯になる

※ 削って治療する段階ではないので間食（特に甘いもの）を控え、フッ素塗布や毎日の歯磨きを怠らないことで、自然治癒（再石灰化）して元の色に戻ることが知られています。

学校歯科検診の結果、歯科へ行くようにと渡された用紙の「C0」。

カリエスオブザベーションといって「**要観察歯**」の意味なのですが、白濁もこの「C0」にあたります。字のごとく観察しているだけでは進行してしまうので、対策が必要です。

対策

白濁が現れた時は、フッ素配合の歯磨剤を使用し、薄くなったエナメル質表面を壊さないように歯ブラシを細かく動かして、酸を出しているプラークを除去することが必要です。

研磨剤が入っている歯磨剤を使い続けると、表面のエナメル質に傷がつくため脱灰しやすくなってしまいます。あまりおすすめできません。

そして、お口の中が酸性である時間が長くないよう間食（ダラダラ食べ）は控えましょう。

MIペーストの併用も有効です。

酸性に傾いた口腔内を中和する作用と再石灰化を助ける作用を持ったもの（即効性がないので牛乳アレルギーの方は使用できません）
詳しくは「わは歯ニュース3月号」を...

はま歯科医院
〒501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2
tel&fax 058-394-4662
E-mail info@ham-dent.com
ホームページ http://www.ham-dent.com/
診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30
土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日

