

そよかぜだより

2017 1月号

一月(睦月)

学童期の成長発育

新年あけましておめでとうございませう。
 一月は新年会や成人式など、お酒を飲む機会が増えることになり、適量の酒を飲めば血行を促し、疲れを取り除くことができますが、飲み過ぎると心身に悪影響を及ぼすことがあります。お酒の上には控えておきましょう。

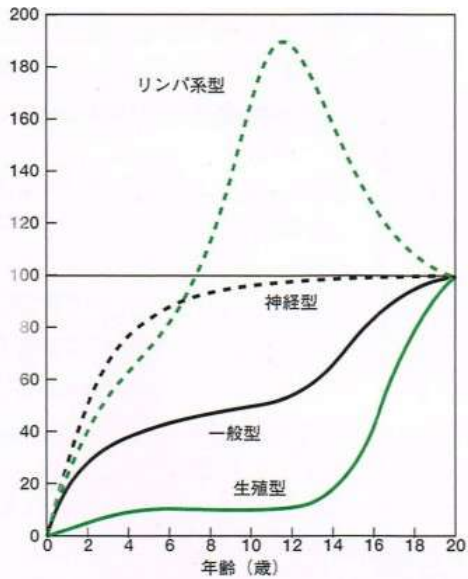
今年も健康な気持で迎えるため一年にこだわります。
 院長はじめスタッフ共々、精一杯診療させていただきます。本年もご来院のほどお願い申し上げます。

10周年!

当医院も1月9日にて開業10年となりました。

たくさんの患者さんに、来院していただいております。感謝申し上げます。

これからも地域の皆様のお口の健康に少しでもお役に立ちたいとスタッフ一同、気持ちも新たに頑張りますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



※歯科衛生士教本「歯科矯正」参照

前回までは乳幼児期までの様々の特徴、なり易い疾病などをお伝えしました。今回から今回に分けて、学童期(小学生)の特徴についてお伝えしたいと思います。

人間の体は成人に近づく時期やその過程が臓器ごとに異なります。そのことを差動成長と言います。図には成人(20歳)を100%とした場合に各臓器の成長率を表したハリス・スキャモンという学者が提唱したものを示します。これをみると各臓器で極めて特異的に曲線を描くことが分かると思います。

学童期においては、脳神経をはじめとした神経組織は約90%以上に成長が整っていることが分かります。扁桃腺をはじめとするリンパ系に関しては成長発育に極めて遅いことが分かります。思春期に約100%程度になり、その後必要がなくなると脂肪などに置き換わり減少し、20歳時に100%程度になり、その後減少していきます。筋肉、骨は代表される一般型はこの時期非常に成長するので非常に重要と考えます。歯科においては顎骨の成長がこれに当てはまり、成人矯正の開始時期にも関与します。全身的には思春期における成長痛などがこれに当てはまる現象と考えられます。生殖型は、この時期比較的成長はしていませんが、思春期に入り、上昇します。この時期にリンパ系の成長もあり、精神的に不安定になることも知られています。

このように発育・成長の面からみると発達途上の時期であり、親の食育に関する考えやつけはじめとする教育が重要とされています。



血液循環を良くしましょう!

今年の冬も、とても寒いですね! ついつい体に力が入ってコチコチになってしまいますね。冷え性でつらい方も多いのではないのでしょうか。

冷え症は、多くの体調不良を招く原因の一つです。手足が冷たく寝つきが悪い、肩こりや腰痛、のぼせ、ほてり、肌に光沢がない、疲れやすい、イライラしやすい等々。特に気温の低い1・2月は体調不良を招いて風邪なども引きやすくなります。血液循環をよくする食事、入浴などで、冷え性を改善し、寒いこの時期も快活に過ごしましょう。

院長より

新年、明けましておめでとうございます。
 今年は元旦から天候も良く、平年気温より高い陽気に恵まれました。株価も2万円に届きつつある勢いで上昇し、為替も1ドル110円台中盤と日本としては理想的に推移しているようです。今後、アメリカ大統領に就任するトランプ氏の政策により日本経済がどのように変化するか注目されることとなります。

そのような年明けですが、新年1月6日より、当医院も診療開始させて頂きました。1月9日で開院10周年になります。個人的にはあつという間の10年でした。と同時に沢山の方に来院して頂いた事に感謝申し上げます。さらに医院運営に携わって頂いた多くのスタッフに感謝申し上げます。

今後とも、患者様ファーストの医院を目標に皆様の健康づくりにお役に立てるようスタッフ一同、精進する所存です。本年もよろしくお願ひ申し上げます。