

そよかぜだより

2017 5月号

五月(皐月)

五月になり、一年もあつという間に三分の一が過ぎましたね。この春から新生活がスタートした方々も、少しずつ新しい環境に慣れてきたのではないでしょうか。

季節の移り変わりとは早いもので、爽やかに晴れて暖かい春の陽気も、もう間もなく梅雨へと入っていきます。天候や気温の変化で風邪などひかぬよう、体調管理に気を付けて過ごしていきたいですね。また、梅雨の始まりの頃は情緒が不安定になりやすいとも言われています。こころの管理もしっかりしていきましょう。



～五月病～

五月病とは、新年度の4月には入学や就職、異動、一人暮らしなど新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応できないと、人によってはうつ病に似た症状がしばしば5月のゴールデンウィーク明け頃から起こることが多いためこの名称がつけられているそうです。

五月病になる原因として、ストレスが一番にあげられるそうです。なので、ストレスの発散と解消が大切になってきます。リラックスする時間を作ったり、適度に身体を動かしたりして、心身ともに健やかな毎日を過ごせるよう、心がけましょう。

第二大臼歯の萌出について

前回までに前歯部、第一大臼歯、側方歯群の交換についてお話しました。今回は第二大臼歯の萌出についてお話します。

乳歯側方歯群(乳犬歯・第一乳臼歯・第二乳臼歯)・乳歯の前から三番目(五番目の歯)から永久歯側方歯群(犬歯・第一小臼歯・第二小臼歯)・永久歯の前から三番目(五番目の歯)への交換が完了した後、第二大臼歯(前から七番目・一番奥の歯)の萌出が始まります。第一大臼歯は、第一大臼歯(六歳臼歯)の後から歯肉を突き破って萌出してきます。その為、第一大臼歯の時と同様に、痛みを感じる場合があります。また、十二歳になる頃萌出してゐるので「十二歳臼歯」ともよばれています。

萌出し始める時期は、他の永久歯よりも背が低いので、歯ブラシの毛先が届きにくく、汚れが溜まりやすい為、むし歯や歯肉の腫れを引き起こしやすいです。歯ブラシを頬の方から横に突っ込むように入れて、萌出し始めの第二大臼歯の部分を一歯ずつ丁寧に磨く(横からの突っ込み磨き)など特別にケアしてあげる必要があります。

第二大臼歯の萌出完了で、全ての歯が乳歯から永久歯へ交換されたことになり、上下十四本ずつ、合計二十八本の永久歯列が完成されます。永久歯は乳歯とは違い、むし歯や歯周病などで失ってしまったら、二度と萌出してはきませんので、歯磨きなどでしっかりと予防し、大切にしていきたいでしょう。



第二大臼歯が萌出してきている

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



ツツジ

この時期は、そよかぜ歯科医院の通りにツツジの花がいっぱいに咲いており、医院の前も花がきれいに咲いています。ツツジは流山市の花としても指定されています。そして、花言葉は「節度」「慎み」で、色別だと赤いツツジの花言葉「恋の喜び」は、赤い花を美しく咲かせている様子が恋をした女性の気持ちを表現しているように見えることに由来しています。また、白いツツジの「初恋」も純白の花姿が、乙女の可憐な様子を表していることにちなんでいるそうです。



院長より

新緑の季節も進み、一年中最も過ごしやすい時期です。ゴールデンウィークもそれぞれ楽しい時間を過ごされたかと思えます。社会人になられた方は新しい生活パターンに少しずつ慣れた頃かと思えます。また、学生時代と勝手が違って戸惑っている方も多いかもしれません。しかしながら、ひとつひとつクリアにし、社会人の一員として、個性を活かしながら自分を作り上げてください。自分で感じない新しい発見があるかもしれません。ポジティブ思考が5月病対策には有効だと思われれます。

これから、日本特有の高湿多湿の梅雨の季節が待っています。くれぐれも身体をこ自愛ください。口腔領域の疾患は主に口腔内の細菌により発症します。この高湿多湿の時期には、これらの細菌が騒ぎやすくなります。さらに、疲れからの免疫力の低下によっても発症します。特にお口の中を綺麗にすること、しっかりと睡眠を元々免疫力を低下させないことが重要です。