



滝内歯科医院

医院だより

〒660-0871 尼崎市建家町 77 番地

TEL 06-6412-6480

<http://www.takiuchi6480.com/index.html>



四季折々の美しさを楽しんでいる私たちも、梅雨の時期はどうしても憂鬱な気分になってしまいます。この季節の憂鬱気分はどうしたら克服することができるのでしょうか？

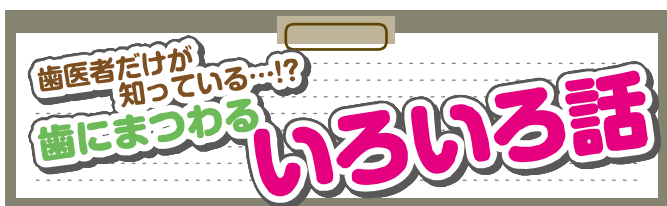
「雨の日に気持ちが憂鬱になってしまう理由(o´_`o)ハア…」

それは気候によるストレスが大きく関係しています。気圧・温度・湿度の変化に心と身体が一生懸命順応しようとしませんが、負荷がかかることによってストレスが生じているのです。太陽光不足により体内時計がくるい、ストレスや気持ちの落ち込みが生じます。その原因のひとつとして、体内時計に働きかけ、自然な眠りを導き出す睡眠ホルモンの『メラトニン』の分泌バランスが崩れることが影響しています。

さらに、心のバランスを整える働きがある神経伝達物質の『セロトニン』は、日光を浴びることで増えるため、日照不足により光の刺激が減るとセロトニンも減り、精神のバランスが崩れやすくなるとも言われています。

「梅雨の時期の憂鬱な気分を解消するには……」(≥▽≤)ゞ

- 1 貴重な晴れの日には太陽の光を浴びる
- 2 適度な運動、安定した食生活を送る
- 3 睡眠の質を高めるために寝室の環境を整える
- 4 自分にあった雨の日の過ごし方『静』『動』を5つ決める



“6月に結婚した花嫁は幸せになれる” 欧米には昔からこういった言い伝えがあるためか、日本でも6月に結婚式が行なわれる件数が増えているそうです。

「結婚式」と「歯科」に関係したことと言えば、近年は結婚式の前に“歯を白くする(ホワイトニング)”新郎新婦が増えています。“人生の晴れの舞台では歯を白く美しく”とお考えなのでしょう。

ところで、昔の日本の女性は歯を白くするどころか、真っ黒にする“お歯黒”をしていた時代がありました。

見た目は歯が真っ黒であり良いイメージではありませんが、実はこのお歯黒には“歯を健康で丈夫に守ってくれる効果”があったそうです。というのも、お歯黒は歯の汚れを取らないとしっかり染まらないため、

昔の女性はなぜ“お歯黒”をしていたの？



当時の女性達はお歯黒をするために毎朝丹念に歯をきれいにしていたそうです。こういったことがむし歯予防に大いに役立っていたのでしょう。

また、お歯黒の材料には、**歯ぐきをひきしめたり、細菌の侵入を防いだり、歯の表面を保護する役割**のある成分が含まれていたようです。事実、遺跡から発掘されたお歯黒の歯には、むし歯がほとんど無かったり、むし歯の進行が止まっていた歯もあったようです。現代女性は“白い歯”、昔の女性は“黒い歯”。いつの時代も歯を大切にしようと思う気持ちは変わらないのですね。

