



医療法人 鶴亀会

高橋歯科

Takahashi Dental Clinic

(047) 486-9755

高橋歯科の最新情報はホームページから

高橋歯科 八千代市

検索

こんにちは、院長の高橋淳一です。 新年度が始まって早ひと月となりました。

5月はゴールデンウィークがあり、行楽シーズン真っ盛りでもあります。 春から新生活をスタートした方もそろそろ慣れてきた頃なのではないでしょうか。

さて、5月というと思い浮かぶものの中には『5月病』という病があります。 5月病は皆さんもご存知のように、新入生や新入社員が新しい環境に馴染めなかったり、馴染もうと気負うあまり精神的に摩耗し、心が疲れてしまうことですが、実は、この「5月病」は必ずしも新入社員だけになるものではなく、今までその環境に慣れ親しんだ人でも、十分起こりうる病のようです。

5月病のサインは、代表的なもので無気力感・不眠・食欲の低下などがあげられますが、その原因の一つは「休みの過ごし方」にあるようです。

5月はいつもより休みが多いため、不規則な生活を送ったり、生活リズムを崩したり、食生活が乱れがちです。 5月病というのは精神的疲労、生活リズムの崩れからくることが多く、体のバランスは一度崩れると元に戻すには時間がかかってしまうそうです。

なので、長い連休があっても、できるだけいつもと同じ時間に就寝・起床をし、バランスの良い食事をして、暴飲暴食は避けることが大切でしょう。

「心が疲れてきたな…」と感じたら、友人や家族との時間を思い切り楽しんだり、適度なスポーツで気分転換してみましょう！ “5月の萌え出した新緑の美しさに気づける…” そんな心の余裕を持ちたいものです。 暖かくなりましたが、風邪など引かぬよう体調管理には気を付けましょう。



院長 高橋淳一

あなたも“**歯科通**”になれる…!!
歯医者が出題する

**歯とお口の
クイズ**

「ハミガキ粉をたっぷりつけ、泡立ちをよくしてお口もサッパリ、短時間で歯みがき終了！」 こういった磨き方をしている人は結構多いのでは？ 実は、ハミガキ粉の泡立ちがよいと“磨いた気”になってしまい、汚れがしっかり落とせていないこともあるのです。 そこで今回は、こんな問題を出題！



Q

しっかり磨くための歯ブラシとハミガキ粉の効果的な使い方は、次のうちどれでしょう？

1

最初に歯ブラシを水で濡らし、ハミガキ粉をつけてから磨く



乾いた歯ブラシにハミガキ粉をつけ、水で濡らさずに磨く

3

クイズの
こたえ

3

乾いた歯ブラシにハミガキ粉をつけ、水で濡らさずに磨く

歯の汚れや細菌をしっかり落とすためには、時間をかけて歯のすみずみを丁寧に磨くことが重要です。 そのためには、ハミガキ粉がすぐに泡立たないように、乾いた歯ブラシにハミガキ粉をつけ、水で濡らさずに時間をかけて丁寧に磨きましょう。