

皆さまへの感謝の気持ちを込めて…♡

今年もクリスマスパーティーを開催します！

世界各国の音楽を、スペシャルゲストが生演奏！  
一緒に特別な時間を過ごしましょう♪

2019年 12月 21日(土)

PM 6:00 開場

PM 6:30 開宴

Fee ¥5,000

Place Delta Market (福田町)

食事、フリードリンク付きです



↑ 去年の様子です  
♪どなたでも参加いただけるので、  
ぜひお友達とお越しください♪

## コラム

### 「あっという間の一年」は本当に「あっ」という間？

12月、今年もあとわずか。一年って早いんですね～(^ω^)/年を取るにつれ、時が過ぎるのが早く感じます。「わたしも！」と思った方もいるかもしれませんが、この現象を心理学的に説明した人がいます。それがフランスの哲学者・ポール・ジャネが考案した〈ジャネーの法則〉です。



〈ジャネーの法則〉は、19世紀のフランスの哲学者・ポール・ジャネが発案し、甥の心理学者・ピエール・ジャネの著書において紹介された法則。「主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く感じられる」という現象を、心理学的に説明したものです。

例えば、50歳の人間にとって1年の長さは人生の50分の1ほどですが、5歳の人間にとっては5分の1に相当します。1年の価値が全く違う感じがしますね！つまり、生きてきた年数によって1年の相対的な長さがどんどん小さくなることによって、時間が早く感じるというわけです。

他の要因としては…人は経験したことがないことをやっているときは、それが強く意識に残り時間が長く感じます。反対に、慣れてしまうと時間の長さが気にならなくなり、あっという間に時が過ぎたように感じます。子どもの頃は初めて体験することばかりで、毎日が新鮮で新しい出会いや発見があります。しかし、大人になるにしたがって、新しい経験をする機会が失われます。大人になると時間があっという間に過ぎ去ってしまったと感じるのは、日々の生活に新鮮味がなくなるからという考え方もあるようです。

「今年もあっという間だったなあ」と感じた方は、来年、何か新しいことを始めてみてはいかがでしょうか？

“寒暖差が激しくなると免疫力が低下して風邪を引きやすくなる”とよく言われますが、実はこの免疫力とお口の中（口腔内）は密接に関係しています。今回は免疫力と口腔内の関係性についてご紹介します。

そもそも免疫力は、外からのウィルスや細菌が体内に侵入するのを防ぐ働きや、体内に入ったウィルスや細菌を撃退し、体内でできたがん細胞などを攻撃する役割があります。この免疫力は15歳までに体内で出来上がり、20歳を超えると徐々に落ちていきます。免疫力が下がるとウィルスや感染症などにかかりやすくなります。実は歯周病も感染症の一種なので、免疫力が下がれば歯周病菌が口腔内でどんどん繁殖していきます・・・。

それを防ぐためには免疫力を高めていくしかありません！有益な方法として、腸内環境を整えることが挙げられます。免疫細胞の約6割は腸にいますと言われています。ここで口腔内が大事な役割を果たします。口腔内の環境が劣悪だと歯周病や口臭の原因になるだけでなく、飲み込んでしまうことで腸内環境の悪化や炎症による免疫力の低下に繋がります。

また、寝ている間は口腔内が乾燥しやすくなるので細菌が増える時間帯です。朝起床後に口腔内が粘つくことはありませんか？それは寝ている間に細菌が増えた証拠です。歯を磨く前に朝食を食べてしまうと、細菌も一緒に体内に入ってしまう、免疫力は落ちる一方です・・・。

そうならない為にも、朝は起きてすぐに歯を磨きましょう！日頃から口腔内を清潔に保つことが大切です。ちなみに、免疫力を上げる食べ物として発酵食品やきのこ類、海藻等が挙げられます。これらを食べた後は歯磨きをしっかりと、風邪知らずの健康な体で新年を迎えましょう！



JUN 歯科クリニック コンシェルジュ 小竹萌



JUN 歯科クリニックやサンポート歯科の情報はここからチェック！



見逃してしまった季刊誌も、Art&Science Projectのページにあるバックナンバーからご覧いただけます♪ スタッフブログも頑張って更新しますので(笑)、応援よろしくお祈りします！

～年末年始のお知らせ～

2019年12月28日(土) ～ 2020年1月3日(金) までお休みします。  
 年始は2020年1月4日(土)より診療します。  
 来年も、どうぞよろしくお祈りいたします。



**JUN 歯科クリニック**  
 TEL・FAX 087-813-2123  
 〒760-0054  
 高松市常磐町2丁目8-10 Macrophage Bldg

**JUN インプラントセンター**  
 TEL 087-813-2331

**サンポート歯科**  
 TEL・FAX 087-851-5545  
 〒760-0011  
 高松市浜ノ町63-2 Blue Box