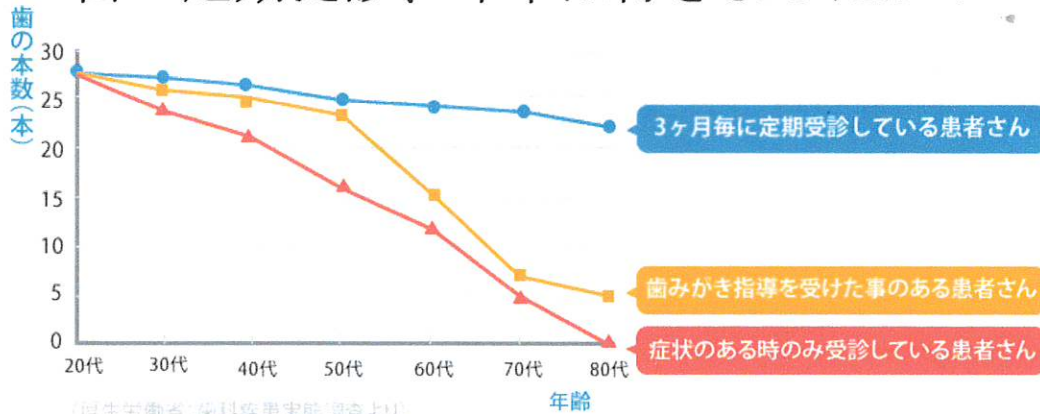


歯の定期健診、今年は行きましたか？



定期健診でお口の中で生じたトラブルの早期発見・早期治療ができれば、治療費用や治療期間も

大幅に抑えることが可能となります。その結果、将来的に歯を失うリスクを低減させることができます。

まだ歯の定期健診に行っていないご家族やお友達がいたら、一緒に行ってみてはいかがでしょうか？

コラム

日記を書き続けることで、人生は変わる？



皆さんは「**日記の日**」というのを聞いたことがありますか？

日記の日は、毎年6月12日と定められています。日記を書き続けることは、人生を変えるきっかけにもなると言われています。そこで、日記がもたらす効果についていくつか紹介していきます。

1つ目は、ストレスの解消です。

日記を書いて心情を吐き出すことは、ストレスを軽減すると実験によって明らかとなっています。

2つ目は、幸福度を高めてポジティブになれるという点です。

日々の小さな幸せを見つける能力が鍛えられるので、自然と毎日を楽しく過ごせるようになるそうです。

3つ目は、自分を知るきっかけになることです。

日記を書くことで、自分がどんな行動を起こしたのか、どんなことを考えていたのかを振り返ることができます。それは自分の短所を修正したり、ストレスの原因を見つけたりといったことにつなげることができます。

意外と知らない自分を知るためにも、日記を書くという行動はとてもおすすめです！

6月12日の「日記の日」をきっかけに、まずは今日という日を記録してみてもはいかがでしょうか。



虫歯や歯周病は、さまざまな全身の病気に影響しており、近年メタボリックシンドロームとの関係もよく取り上げられています。

メタボリックシンドロームに至るまでの過程をあらわしているのが「メタボリックドミノ」です。

虫歯や歯周病は上の図のように、メタボリックドミノのスタート地点に位置すると言われています。

歯周病菌は歯茎の炎症部分から血液により全身に流れるので、歯周病があると肥満に結び付くと言われています。つまり、虫歯や歯周病を予防・治療することで、高血圧や糖尿病などの全身疾患を予防することができるのです。

虫歯や歯周病の予防には、歯科の定期健診によるプロのケアと日ごろの歯磨きなどのセルフケアが大切です。3ヶ月から6ヶ月に1度は歯科の定期健診に行きましょう。

また、基本的な規則的な生活や運動、十分な睡眠を取る事に加えてよく噛むことなどの生活習慣も少しずつ意識していきたいですね。

歯科衛生士 えのんさん

私たちと一緒に

働きませんか？

スキルの向上を目指したい、
子育てをしながら働きたい、などの
希望も叶います！
経験の有無は問いません。
詳しくはHPをご覧ください！



スタッフ募集中

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