



山並みの紅葉も終わり枯葉色のグラデーションに自分の人生を重ねてちょっぴり感傷的になります。カレンダーもいよいよ最後のページとなりました。

この時期は「私の 10 大ニュース」を選び出して 1 年を振り返ることにしています。今年は診療所のエレベーターのことが入ってきます。設置までの道のりは困難の連続だっただけに、初めての乗り心地は最高でした。

次はゴルフボール直撃事件。あの時は厚着をしていた上に、当たったのが胸だったので助かりました。もし顔面だったら大怪我でした。ご先祖様のご加護にただただ感謝するのみです。

大切な友人を病気で亡くした辛い思い出もありました。命の儚さと生かされている今を大切にすることを改めて教えてもらいました。

最後に 1 年を振り返る上で忘れてはならない「健康の恩人？」がいます。今年も 365 日休みなく黙々と働いてくれた「歯」さんに感謝の気持ちを込めて。今日はいつもより丁寧に、優しくありがたいの歯ブラシをしましょうか。

西村 吉行

みなさんはどんな時に幸福を感じますか？ 幸福を感じる瞬間は人それぞれですが、「せっかく幸福感に包まれていたのに、直後にストレスを感じる出来事があってすっかりかき消されてしまった！」という経験も誰しもあるのではないのでしょうか？

実は幸福感にも、長続きするものとストレスやプレッシャーによって簡単に打ち消されてしまうものがあるそうなんです。せっかくなら、長続きする幸福感を感じたいですね！長続きする幸福感を感じられるものとは何でしょうか！？

脳科学の研究によると、人に何かをしてあげることや人の幸せを思いやる行動、そんな「利他の行動」が脳内の快感をもたらすドーパミンの分泌を増やすことが分かっています。しかもそれは、人から何かをしてもらった時の幸福感に比べて、ストレスやプレッシャーによって打ち消されにくいという研究結果が出ているのだそうです。さらに幸福感だけでなく、「利他的な生き方」と「利己的な生き方」で年収が上がるのはどちらかを 14 年にわたって調査したスウェーデンの研究があるのですが、利他的な人の方が 1.5 倍年収が上がったというデータもあります。

損しているようで実はとってもお得な「利他的行動」。つつい目先の自分の得を考えがちなのですが…（笑）実践していきたいと思いました。

妹尾 淳子



質問者 歯科助手 井上 真奈
回答者 副院長 西村 三奈

以前に神経をとって被せ物を被せた歯が痛くなるのはなぜ？

A 神経をとった歯はむし歯ができて冷たいものでしめたりすることは
ありません。そのため被せ物の下でむし歯ができてしまうと、痛みがな
く進んでやがて神経があった管で細菌が増えてしまいます。すると歯の根
の先に膿がたまり、鈍く痛んだり、時にはズキズキしたりすることがあり
ます。

Q 被せ物と歯ぐきとの境に段差ができてくるのはなぜ？

A 被せ物と歯をくっつけている接着剤が長い時間をかけて溶けてくると、
被せ物と歯ぐきとの境に段差ができてきます。
わずかな段差であれば様子を見ていて良いでしょう。汚れが溜まったり、
むし歯ができてくるようならば、やり替えをおすすめします。

Q 大体3ヶ月に1度メンテナンスが必要なのはなぜ？

A むし歯や歯周病はお口の中に常にいる細菌によって引き起こされま
す。歯磨きが上手な方でも磨き残しが全くない方はほとんどいません。
ついたばかりの汚れは弱い細菌が中心ですが、汚れがついたまま時間が
経つと、徐々に歯垢の中で歯を溶かしたり、歯周病を悪化させるような強
い細菌が増えていきます。そのため3ヶ月に1度歯についた汚れを
取りきり、さらに細菌がくっつきにくくなるようつるつるにする
ことでむし歯や歯周病の進行を遅らせることができます。



今回先生に質問させていただいて、むし歯に気づくサインや、予防のポイ
ントを知ることができました。

まだまだ分からないことばかりですが日々先生や先輩方に教えていただき
勉強していこうと思います。

皆さんもご不明な点などがありましたら是非おっしゃってくださいね！

井上 真奈