

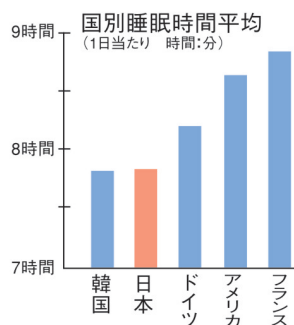
## 睡眠の話

### 健やかな睡眠=十分な休養。 あなたは十分な睡眠がとれていますか?

現代の社会は長時間勤務、夜間勤務、受験勉強、夜間のインターネットやゲームなど睡眠不足になりがちです。睡眠不足は仕事での事故、交通事故、うつ病、生活習慣病の悪化、作業能率や注意力の低下など精神と身体に様々な悪影響をもたらします。

平成18年社会生活基本調査では、日本人の睡眠時間は平均7時間42分で近年減少を続けています。40~50代は7時間そこそこで、週末に少し長く眠ることでバランスをとっているようです。

睡眠不足が続くと体の抵抗力が弱くなり、歯周病のもとになる細菌に感染するリスクも高まります。



## 快適睡眠のポイント

### ●規則正しい生活

運動やバランスの良い食事だけでは快適な睡眠は得られません。決まった時間に布団に入ること、ホルモンが分泌されたりして体が睡眠に備えます。規則正しい生活で体内時計を整え規則正しい睡眠習慣をつけることが重要です。

### ●運動

運動習慣がある人は不眠が少ないことがわかっています。習慣的に運動することで、寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。高齢者や普段から不眠がちの人には効果が大きいようです。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので控えましょう。

### ●入浴

深い睡眠には就寝直前の入浴が良いとされていますが、寝付きが悪くなってしまう心配があります。寝付きをよくするには、就寝の2~3時間前に入浴が理想です。半身浴も寝付きをよくする効果があるようです。

## 日中の眠気対策

### ●カフェイン

コーヒーや紅茶などに含まれるカフェイン。飲んでおおよそ30分ほどたってから覚醒作用が発揮されるようです。個人差はありますが持続効果は1時間半~4時間程度。就寝前にはご注意ください。

### ●メントール+キシリトール

ハッカやミントに含まれるメントールと清涼感がある天然素材の甘味料キシリトールの両方が入ったものは、眠気覚ましの相乗効果が期待できます。

### ●お昼寝

日中に眠気が襲ってきたときは、お昼寝がおすすめ。椅子に座った状態で寝る前にはコーヒーなどでカフェインを取り、15~30分程度寝るのがよいようです。上手なお昼寝は眠気対策だけでなく、その後の仕事や勉強の効率アップにもつながります。ただし、午後3時以降の遅い時間帯や長時間のお昼寝は夜の睡眠に影響するので注意しましょう。

## 被せ物 詰め物

# 素材の違い

これから被せ物・詰め物を作られる方、以前の被せ物・詰め物を作りなおしたいとお考えの方は参考にしてください。

### 保険が適用されない 被せ物・詰め物

セラミックを使った被せ物は、天然の歯に近い白い歯を作ることができるため周囲の歯との違和感がなく、口元がキレイにみえます。また、ほとんど変色しないため美しさが長持ちします。

噛む力が強い方、金属アレルギーが心配な方といった患者様の状況を考慮し、内面に金属を使用する物や全てセラミックのものなど様々なタイプがあります。ただし、保険が適用されないため費用は全額自己負担となります。

営業・接客業・講師・先生など人前に出る機会が多い方は、前歯はセラミック製の被せ物がおススメです。



### 保険が適用される 被せ物・詰め物

前歯は表面が特殊なプラスチックで内面が金属のため透明感がありません。周囲の歯との色合わせに限界があるため不自然に見えることがあり、年月の経過とともに変色します。奥歯の被せ物・詰め物は銀色の金属で、特に前から4番目の歯や下の歯は笑った時など銀色が目立ちます。保険が適用されるため費用の負担が少ないことがメリットです。



費用の違いは  
保険適用や材料費の  
違いではありません。

セラミックを使用した被せ物は、歯科技工士が手間と時間をかけて作ることで、天然の歯に近い被せ物に仕上がります。熟練した技術と色合わせを何度も行ったりといったコストも反映されます。