

健康・マメ知識

メンタルヘルスって何?



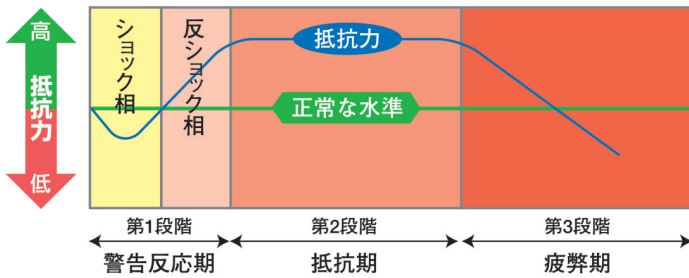
“メンタルヘルス”とは、簡単に言うと「心の健康」のことです。人は、身体だけが健康であっても、心が健康でなければ、真に健康とは言えません。心の不調はストレスによってもたらされることがほとんどです。適度でよいストレスは、健康な生活を送るための活力になりますが、過剰なストレスを受け続けると病気になってしまう場合もあります。

・ ストレス悪化の3段階 ・

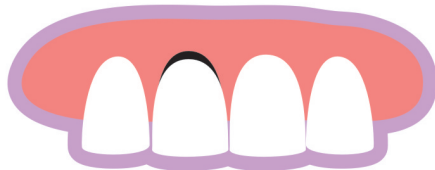
ストレスは、「警告反応期」、「抵抗期」、「疲弊期」の3段階を通過して進行します。「警告反応期」には、ストレスを感じると一時的に身体の機能が低下しますが、すぐにストレスから身を守るための働きが開始されます。続く「抵抗期」は一時的にストレスに対する抵抗力がつく時期、「疲弊期」は、重いストレスのため心身ともにエネルギーがなくなっている状態のことを指します。

・ 抵抗期には無理をしない ・

抵抗期には、ストレスに身体が慣れ、安定しているかのように見えるため、かえって無理をしてしまうことがあります。しかし、実際には無理に状況に適応しようとしている時期ですから、気がつかないうちに大きなエネルギーを使っているのです。この時期に、エネルギーを使いすぎると疲弊してしまいます。抵抗期にストレスが生じていることに気づき、その原因を考えてストレスに対処していくことが必要です。対処法は、休養やリラクゼーション、知人や専門家に相談するなど自分に適したものを選びましょう。

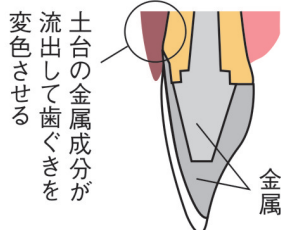
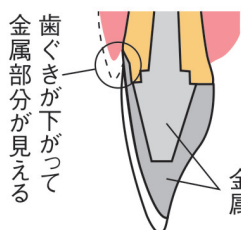


歯のQ&A



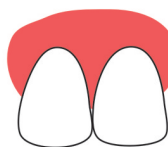
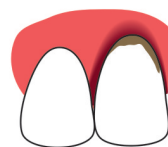
Q 数年前に治療した差し歯と歯ぐきの境目が黒く見えます。どうして?

A 原因はいくつかあります。加齢や歯周病などが原因で歯ぐきが下がり、差し歯の金属の部分が見える場合や、差し歯の土台部分に使われた金属の成分が、歯ぐきに流出して歯ぐきを変色させる場合などがあります。保険診療の場合、差し歯の内面は金属が使われ、土台も強度面から金属製がよく使われます。



解決方法

◎ 歯周病を改善し歯ぐきを健康な状態にする



歯周病の状態

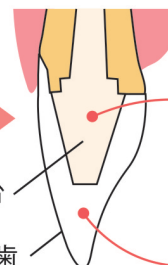
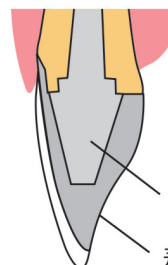
健康な状態

続けることが
大切ですよ



歯科医院での
定期的なケア

◎ 金属を使わない
差し歯や土台にやりかえる (保険適用外)



金属の土台を

ファイバー製などに

差し歯の内面の金属を

全てセラミック、
ジルコニアなどに