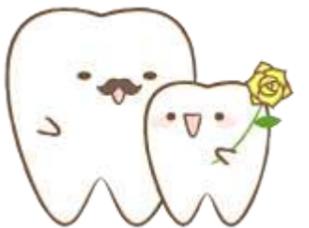


# そよかぜだより

## 2017 7月号

そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



### 六月（水無月）

関東も、梅雨の時期になりましたが、なかなか雨が降らず梅雨に入った感じがあまりしないですね。梅雨の語源の一つとして、「この時期は梅の実が熟す頃である」といわれることがあふれています。

梅雨の時期、特に長雨の場合は日照時間が短いため、最低気温と最高気温の差が小さく肌寒く感じたり、晴れて気温や湿度が高い「梅雨晴れ」があったりと気温の変化が激しく体調を崩しやすいくなります。また、気温と湿度が高くなるとこの熱中症も起すやすくなるので、

無理をせず、こまめに体調管理をこころい、梅雨を乗り切らまじょう。



### 医院・先生の診療変更のお知らせ

医院

6月24日（土） 午前12:30までの診療  
午後は通常通り

院長先生

6月24日（土） 午後休診 日大同窓会の為

伊藤 誠康先生

6月16日（金） 休診  
6月19日（月） 診療

髙森 麻衣先生

6月17日（土） 午後休診

### ターミナルプレーンについて

前回までに、乳歯列から永久歯列への交換について順番にお話してきました。今回は、乳歯列の咬合（咬み合わせ）時に見られる、ターミナルプレーンについてお話します。

ターミナルプレーンとは、正常な乳歯列が中心咬合位（上下顎の歯が最も緊密に咬合した状態であるときの下顎位の事）にあるときに、上下顎第一乳臼歯遠心面（一番奥の乳歯の奥側）がつくる近遠心的位置関係の事をいいます。ターミナルプレーンには三つの型があり、

①垂直型（バーティカルプレーンタイプ）：上下顎第一乳臼歯遠心面が垂直な面を形成するもの

②近心階段型（メジアルステップタイプ）：上顎第二乳臼歯の遠心面に対して下顎の遠心面が近心位（手前側）にあるもの

③遠心階段型（ディスタルステップタイプ）：上顎第二乳臼歯の遠心面に対して下顎の遠心面が遠心位（奥側）にあるもの

に分けられます。この中でも垂直型が最も多く見られます。

永久歯である第一大臼歯は第一乳臼歯の遠心側（奥側）から萌出して、このターミナルプレーンを知ることが、その後の永久歯列の咬合を予測するうえでも大切になってきます。

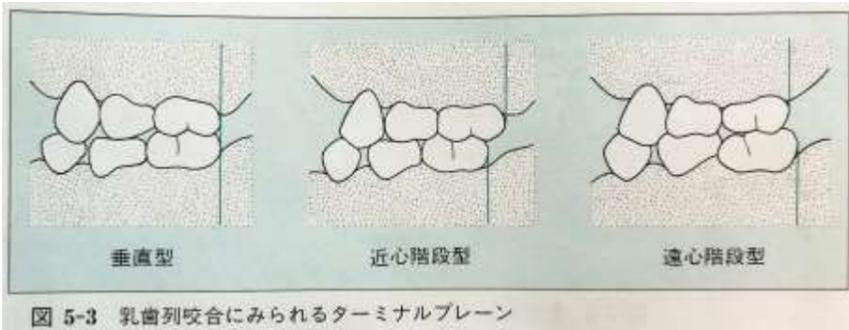


図 5-3 乳歯列咬合にみられるターミナルプレーン

「新歯科衛生士教本小児歯科学」参照

### 院長から

6月に入り、湿度も徐々に上昇し、暑い日も一時的に少なくなってきました。疲れが出やすく、食中毒をはじめとした細菌が増殖しやすい季節です。更に、日によって温度差が激しかったり、ゆっく身体を休めない日々が続いたりすることが多くなります。この季節に、入浴時にゆっくりと湯船に浸かってみてはいかがでしょうか？

浸かることにより体内の自律神経のバランスが取りやすくなります。通常、交感神経が優位になっている方が少なくないと思います。湯船に浸かることにより、リラックス作用の副交感神経が作用し、身体を休めることができ、良質の睡眠にもつながります。

じっとする季節に、オン・オフのしっかりする生活をオススメします。

### 紫陽花（あじさい）

梅雨の時期に、紫陽花（あじさい）の花が綺麗に咲いているのを目にする機会が増えました。

この紫陽花の色は、土壌の酸度が強く関わっていると言われています。アルカリ性の土壌では、赤っぽい花を咲かせるいっぽう、酸性の土壌では青紫色の花を咲かせる傾向があるそうです。最近では、土壌をアルカリ性や酸性に近づける肥料が市販されているようです。

好みの色の花を咲かせるのも梅雨の時期に楽しまれてはいかがでしょうか。

