

(裏)  
過酷な時代の歯の守り方。

## 涙の数だけストレス解消！

卒業や異動、引越など3月はお別れも多く思わず涙するシーンも多いですね。昔から「泣く子は育つ」と言いますが、実は大人にとっても泣くことは心身に良いことなのです。

「涙」は大きく分けて3種類あります。1つは目の表面を保護したり酸素を供給したりするために基礎的に分泌される涙です。2つ目は玉ねぎを切ったときや煙やゴミが入ったときなどに出る刺激性の涙です。そして3つ目は情動の起伏によって出る感情性の涙です。通常、人が「泣く」というときの涙はこの感情による涙を指します。

【感情性の涙には…】感情によって涙が流れると、脳などから分泌されるストレス物質も涙と一緒に体外へ流れ出します。つまり、ストレスを解消するという重要な役割があるようです。またストレスによる苦痛を和らげる物質も含まれていると言われています。目にゴミが入ったりして涙が出ててもストレス物質は流れませんが、悲しいときや悔しいときに思いっきり泣くとストレス物質を排出し苦痛を緩和することができるのです。

この春は思う存分泣いて、心身ともにリフレッシュしましょう！

## 丸尾歯科からのお知らせ

《3月の予定》

■17日(火) … 馬場コンサル / 院長、スタッフ5名

★毎週水曜日はスタッフミーティング。

イベント  
ハッピーホワイトデー

3/2より、ご来院された女性の方へ、虫歯予防にもなる、キシリトール100%チョコをプレゼント！  
300個限定とさせていただきます。

★バックナンバーは丸尾歯科HPよりご覧頂けます。ホームページ  

〒790-0951 松山市天山3丁目9-31

TEL 089-931-5551

FAX 089-931-5552

e-mail info@maruo-dentalclinic.jp

## 診療科目

- 一般歯科・小児歯科・予防歯科
- 床矯正・歯根破折の治療・口臭治療
- インプラント・いびき治療・ホワイトニング

## 3月の診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■ 診療日 (青)  
■ 休診日 (赤)

診療時間：午前 8:30～13:00  
午後 14:00～18:00  
※水曜は14:30～

休診日：木曜、日・祝日  
※祝日のある週の木曜は診療

