

裏面: お子さんに「歯で苦労しない人生」を  
プレゼントしませんか?

## サマータイムってご存知ですか？

サマータイム（夏時間制度）とは、太陽の恵みを活かし、日中の明るい時間を有効に活用しようとするものです。たとえば、全国の標準時を4月の第一日曜日、午前2時に時計の針を1時間進め、3時にします。そして10月の最終日曜日の午前3時に時計の針を1時間戻し、2時にします。こうすることで4月～10月の期間、起床・就寝時間も、働く時間も今までどおりながら、夕日の沈む時間が1時間遅くなります。明るい夕方の時間が1時間増えることによって活動しやすくなります。これがサマータイムの具体的な方法です。

日本ではサマータイムという呼び名が一般的となっていますが、太陽光（Daylight）を有効活用（Saving）する時間制度（Time）という意味からアメリカでは、デイライト・セイビング・タイム（Daylight Saving Time）とも呼ばれています。サマータイムは約70か国で導入され、主に世界中の中高緯度の国において実施されています。当初は石油資源等の節約が目的でしたが、今日では余暇の充実、健康の増進、観光の振興、安全等の点で評価され、生活に根づいた制度となっています。

☆省エネ効果 夏の朝の明るい時間に活動を始める（時計を1時間進める）ことで、会社の退社時間なども同じく1時間早くなれば、照明やエアコンの消費電力が大幅に削減できます。

☆タイムイズマネー 買い物へ行く、家族で過ごす、外出をするというのも良いですし、家でゆっくりと休養というのは、健康のためにプラスになると考えられます。

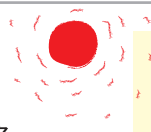
時間を有効に使うという面では、明るいうちに動き出し、明るいうちに仕事が終わるといえるのは、とても有意義なことです。



## 丸尾歯科からのお知らせ

## 《5月の予定》

- 14日(水) … 南中学校歯科検診 / 院長、スタッフ2名
- 28日(水) … 馬場コンサル / 院長、スタッフ5名



## サマータイム実施します！

6/2～9/13 まで、  
診療時間が 8:00～17:30  
に変わります。

★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 [松山市 丸尾歯科](#)



〒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

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

## 5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 ■ 休診日

■ 診療時間：午前 9:00～13:00  
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



# お子さんに『歯で苦労しない人生』をプレゼントしませんか？

乳歯から永久歯に生えかわる時期（混合歯列期：6～7才から始まる）は、人生でたった一度の歯科的ビッグイベント！「歯で苦労しない人生」をゲットするための重要なターニングポイントです。

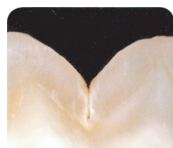
## プレゼント① 生えたての6才臼歯を虫歯から守る

1 生えかわったばかりの永久歯は軟らかく、虫歯になりやすい。

▶ フッ素をつかう。

2 生えたての永久歯の裂溝は、汚れのたまりやすい場所。

▶ 深い溝にシーラント(予防処置)をする。



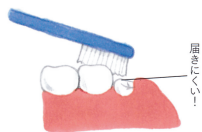
生えたての永久歯の奥歯にある裂溝

3 生えかけの奥歯は乳歯より噛み合わせ面が引っ込んでいて歯茎を被っているため、歯ブラシの毛先が届きにくい。

▶ 横からブラシをつっこむ。



6歳臼歯(永久歯)



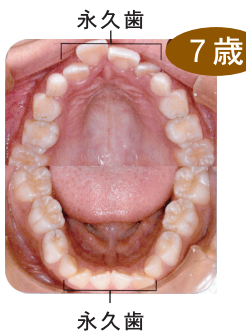
届きにくい！

4 グラグラの乳歯の周りはずき間ができて、汚れが溜まりやすい。

▶ フロスをつかう。

歯が生えそろう頃までには、歯は徐々に硬く丈夫になってきますので、それまでは混合歯列期に合った歯みがき方法で、この大事な時期を乗り越えましょう!! また、この時期は前歯が永久歯に生えかわったとたん、歯並びがガタガタに…という事があります。

## プレゼント② きれいな歯並び



一見キレイですが…

一見、きれいなキチキチの乳歯。ですが、永久歯の前歯が生え、歯並びが悪くなりました。なぜなら、大きな永久歯がきれいに並ぶためのすき間がないのです。

### 正常な乳歯の状態



5歳前後は、すき間がある方が正常な状態です。この、歯のすき間は、大きな永久歯が生えてきた時にきれいに並ぶための大切なスペースになります。

もし、すき間がない場合、どうしたらいい？

あごの成長を促し、永久歯がきれいに並ぶための広さを拡大する取り外し式の装置などがありますので、お気軽に相談して下さいね。

2つのプレゼントで「苦労知らずの人生」にしてあげてください。