



既に営業部の皆さんへは、「2023春の交通安全運動」の詳細をご案内していますが、4月より自転車のヘルメット着用が努力義務として掲げてあり、当社に関しては通勤における多数の方が該当する為、努力義務ではありますが、安全・安心を考え、通勤時のヘルメット着用を真剣に検討しては如何でしょうか？

今年の「母の日」は5月14日です。既に両親はいない著者ですが、日頃の感謝を含めてお母さんへ何か言葉を添えて恥ずかしくならずに行動してみても？GW明けなので忘れがちになりますのでご注意ください！大丸松坂屋の調べでは、お花の他にスイーツなどのセットも人気があるそうですヨ。



## 咬座印象について

No. 3 排列5科 K

総義歯の製作工程で排列試適OKで仕上げセットしようとしたら、適合がゆるい、落ちてくる、痛い、等で、もう一度作り直しという経験が皆さんにもあるかと思えます。総義歯はクラスプの維持装置が無い為、粘膜の印象と噛み合わせの咬合が適合の良い義歯を作る上で重要になってきます。仮床で排列試適後、咬座印象して頂く事で粘膜の「適合精度が上がります。」

### 咬座印象の流れとして

- ・まず、ワックス義歯を試適をし噛み合わせ、排列具合をチェックします。
  - ・辺縁が長すぎないか痛みがないか等フィットチェッカーで試適をして当りを除去します。
  - ・トレー辺縁に接着剤を塗布し、フローの低いシリコーン印象材を辺縁部に盛り上げます。口腔内へ挿入して軽く咬合せ患者様に運動指示し辺縁形成を行います。(辺縁の印象採得)
  - ・トレー全体にフローの良いシリコーン印象材を盛り上げます。(ウオッシュ印象)この時、あまり多く盛り上げ過ぎないようにします。スパチュラなどで軽く形態を整えた後、口腔内へ挿入し辺縁形成を行います。(全体の印象)
  - ・完全に硬化後、口腔内から取り出し吸着があるか確認します。
  - ・印象面・床縁の厚み長さをチェックし、混水比をきっちり守り石膏を流します。
- ★咬座印象には様々なメリットがありますが、義歯が機能している状態、つまり咀嚼中の状態に近い環境で印象採得を行える点が良いと思います。辺縁の長さ・厚みを患者様自身に機能運動して頂き、印象採得するのでより適合精度の良い義歯が出来上がると思えます。

## 動物の歯

作 T



私たちは毎日何かを食べています。歯で噛み切ったり砕いたり、手や足と同じように毎日使う大切な歯。今回は私たヒトの歯と動物の歯の違いをクイズにしてみました。

- ①豚の歯は何本でしょう？  
A、22本 B、33本 C、44本
- ②歯の無い動物は次のうちどれでしょう？  
A、ペンギン B、イルカ C、カメ
- ③歯が一番大きい動物はどれでしょう？  
A、キリン B、ゾウ C、サイ
- ④歯が一番多い動物はカタツムリですが本数は？  
A、100本 B、1000本 C、10000本
- ⑤カメの歯は何回生え変わるでしょう？  
A、1回 B、4回 C、何回も



## 特集 五月病

厄介な病です。

進学、就職、転勤や異動など、春は生活環境が大きく変わる季節です。期待や不安で緊張が続き、ゴールデンウィークの連休でその緊張が緩み、「なんとなくだるい」「やる気がでない」「物事を悲観的に考えてしまう」という気分の落ち込みは、一般的に**5月病**と言われています。

5月病は医学的には「**適応障害**」あるいは「**うつ病**」と診断されます。

- 1 身体症状 ・眠れない・疲れる・食欲がない
- 2 心の症状 ・気分が落ち込む・なんとなく不安・何もしたくない・焦る
- 3 行動の問題 ・仕事を休む・人と会いたくない・やる気が出ない

5月病の症状は**誰にでも生じることがあります。**

5月病と呼ばれている主な症状は、だるさや倦怠感ですが、この原因の一つとして考えられているのは、自律神経である交感神経と副交感神経のバランスの崩れです。5月病の原因としては、環境の変化による新しい環境や人間関係から生じる**ストレス**が挙げられます。特に次のような方は注意が必要です。

- ・変化に対応するのが難しい
- ・他人の機嫌や周囲の変化を敏感に感じ取る
- ・他人に気を遣いすぎる
- ・悩みを一人で抱えがち
- ・悩みや愚痴を相談できる相手がない
- ・完璧主義 など……



5月病を未然に防ぐための対策

- ・睡眠の質を上げ、しっかり休養する
- ・リラックス法を取り入れる
- ・バランスのとれた食生活を意識する
- ・継続できる運動を取り入れる
- ・人と話す・相談する

新年度の始まりから5月にかけて、環境・組織などが大きく変わる事で5月病は誰にでも生じます。

5月病を予防するためには、ストレスを溜めないように、自分にあった**ストレス対処法**を取り入れることをおすすめします。→ と会社の在り来たりではなく、

**仲間や上司になかなか話せない感じなら、総務課の変なオジサン？の所まで足を運んで下さい！**

技工は皆さんのように出来ませんが、人生の面白い話が聴けるかも？ (^;)

上のこたえ

- ① C ② AとC  
※ペンギンやカメは歯が無い代わりに口ばしが歯の代わりになります。
- ③ B ④ C ⑤ C



<https://studio-taico.co.jp/>



※当「The Dental Journal」は、上記HPでも掲載、機関紙として過去分を含めお読み頂けます。



鯉のぼりには、人生という流れの中で遭遇する難関を鯉のように突破して立身出世して欲しいという願いが込められています。これは、中国の「登竜門」、日本では「鯉の滝登り」として有名な伝説に由来しています。男の子の父親であれば、鯉のぼりの意味も深く噛みしめ、我が子の成長を祈るばかりですね。



[taico@studio-taico.co.jp](mailto:taico@studio-taico.co.jp)  
※ご意見・ご要望はメール(QRコード)でも受付けております。