



健康・マメ知識

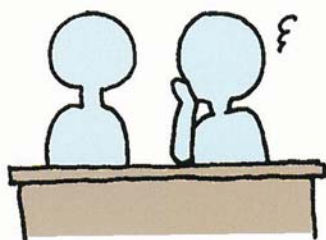
心理学編

誰もが持つ「なわばり」空間

電車やエレベーターの中がたくさんの人で混み合っているとき、「離れてほしい」と感じる場合があります。これを「パーソナル・スペース」と呼びます。人は、無意識のうちに相手との親密度に応じて、自分と相手との心理的距離を使い分けています。自分の身体の周りに一種の「なわばり空間」を持っており、親しくない人にはなわばりに侵入してほしくないと感じるのです。

実験からみるパーソナル・スペース

図書館の大きなテーブルで、勉強している学生のすぐそばに座り、学生の反応を観察するという実験が行われました。すぐそばに人が座ると、学生はひじをたてたり、腕で顔をかかえたりして相手を視界からさえぎろうとしたり、相手に背を向ける、自分の荷物を間に置いて柵をつくる、など境界線を作ろうとします。結局、この実験ではおよそ7割の学生が早い時間に席を立ちました。この結果から、わたしたちは無意識のうちに、なるべく自分と他人の距離を保とうとしていることが分かります。

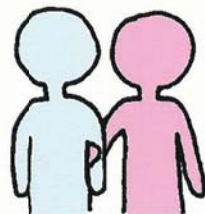


相手に応じて距離を使い分ける

アメリカの文化人類学者のエドワード・ホールは、パーソナル・スペースを4つに分類しました。人に好意を持たれやすい人は、このパーソナル・スペースをわきまえていて、距離を絶妙に使い分けているのかもしれませんが。

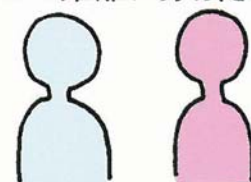
密接距離 (0~0.50m)

においや体温を感じることでできる距離。親子や恋人同士など、親密な人ととる距離。



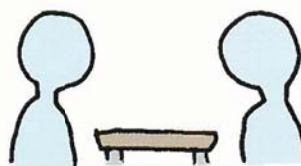
個体距離 (0.50~1.25m)

手を伸ばせば、相手の身体に触れることが可能で、相手の表情が読み取れる距離。友人などはこの距離に分類される。



社会距離 (1.25~3.50m)

形式的なコミュニケーションの際にとられる距離。好きなきに会話したり別々に行動することができ、ビジネスに適している。



公衆距離 (3.50m以上)

表情の変化など細かい部分は感じ取りにくい。演説など一方的コミュニケーションは可能だが相互コミュニケーションは困難。



歯のQ&A



Q 歯の色が気になります。どのような治療がありますか？

A 歯の変色には様々な種類があり、原因によって治療法は異なり、比較的簡単に改善するものもあります。

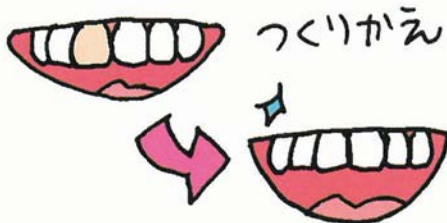
着色、汚れによる変色



タバコや飲食物による着色です。コーヒーやお茶・赤ワイン、色の濃い食べ物(カレーなど)でも着色が起こります。歯質によって、着色しやすい人と、そうでない人がいます。歯の表面のクリーニングで、比較的簡単に改善されます。注意点は、市販のホワイトニング歯磨剤を、むやみに使用しない事。歯質を傷つける恐れがあります。歯科医院の指示のもとに安全に使用しましょう。

差し歯の劣化

保険適用の差し歯は表面が特殊なプラスチックで、変色が起こりやすい材質です。改善するには、差し歯を作り替える必要があります。



薬(テトラサイクリン)

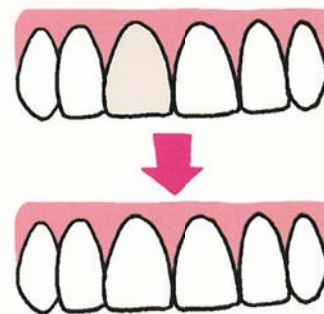


幼少期にテトラサイクリン系の薬を使用していると、変色を起こした永久歯が生えてくる事があります。最近では、使用を控えられています。20代~40代の方に、まれにみられます。ホワイトニングでも改善しにくいのが難点です。歯の表面をカバーするような治療で改善されます。

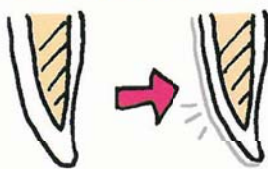
神経を取った歯(失活歯)

神経を取った歯は、くすんだ色に変色しやすくなります。

通常ホワイトニングではなく、歯の内側の神経のあった場所に、ホワイトニング薬剤を入れる治療が適応になる場合もあります。他に、被せ物をして白くする方法もあります。



加齢によるもの



ホワイトニングしよ~

肌の老化と同じで、歯質も老化します。歯質の層は、表面が「エナメル質」2層目が「象牙質」で出来ています。加齢により「象牙質」の色は、淡いクリーム色から黄色っぽい色に変化していきます。また、表面の「エナメル質」も少しずつ削れて薄くなります。2つの相互作用によって、歯の色が変色してきます。クリーニングでは改善されませんが、ホワイトニング治療で改善する場合があります。



定期的な健診で歯を守りましょう!

