

～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～

歯っぴ～通信

令和元年 12 月号 Vol.143



Good bye Perio プロジェクト

こんにちは!

歯科衛生士の藤本です。

歯を失う原因の第1位は「歯周病」です。

なぜ、歯周病で歯を失うことが多いのかという**歯周病の初期症状**である

「出血する(血が出る)」

を、そのまま放っておいていつのまにか手遅れ...ということがあるからなんです。

出血ぐらいなら、歯科に行かなくても大丈夫!と思わず、一度みてもらうことをおすすめします。日頃から**定期的に歯科で歯ぐきのチェック**を受けることも、大切です(●^o^●)

出血ぐらいなら、歯科に行かなくても大丈夫!と思わず、一度みてもらうことをおすすめします。日頃から定期的に歯科で歯ぐきのチェックを受けることも、大切です(●^o^●)



あっというまに、もう12月!?



こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。もう12月なんですね。ちょっと前までは、街はハロウィンのデコレーションだったのに、もう街にはサンタクロースの飾りが溢れています。街の様子を眺めるだけでも、年を追うごとに一年の早さを感じます。本当にあっという間の一年間という感じです。朝晩の冷え込みも厳しさを増し、お互いに体調管理に気をつけましょう。そんな中、11月の土日は温かく晴れた日が多かったように思います。行楽地へ足を運んだり、紅葉狩りへ出かけたりしたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私は、11月10日、おかやまマラソンに参加してきました。なんと、5年連続出場です。ご存知の通り、おかやまマラソンへの参加は抽選のため5年連続出場というのは、なかなかの壁だったのです。抽選が通り、出場が決まってから、多くの人に応援をいただき、また当日は沿道からたくさんの方の応援をいただき、無事完走できました。岡山での大きなイベントに成長したおかやまマラソン、これからも参加したいものです。



院長 池上 誠



噛み合わせのお話⑧2 ～噛み合わせと冬支度について～

今回は、噛み合わせと冬支度についてお話ししますね。冬支度といっても、何かを準備するわけではなくて、噛み合わせを良くして、体の巡り良くしましょうねということです。また、そういったことに意識を向けてはいかがですか?ということです。特に、冬になると冷え性でお困りの方もいらっしゃることでしょう。そんな方に、本格的な冬が来る前に、心づもりしておきましょうということです。とても簡単です。まず、食事のときに左右のどちらか片方の歯ばかりで噛んでいるという人は、両方で噛むことに心がけましょう。次に、噛む回数、咀嚼をしっかりしましょう。そうすることだけでも、血の巡りやリンパ液の巡りが、少しは改善すると思いますよ。もちろん温かい食事を摂るようにして、冷たいものを控えるとか、適度な運動なども必要だとは思いますが、冬に向けて、そんなことにも意識を向けてみてはどうですか?

～ネット予約・予約確認メールはじめました～

いけがみ歯科クリニックでは、ホームページからのネット予約を始めました!

初診の方だけでなく、既存の患者さんでも利用していただけるネット予約(トルシカ)です。**こちらのQRコードから**→登録していただくと、ネットで予約が可能です。予約の前日に確認メールも届くので、とても便利です。是非ご利用ください。



〒700-0827
岡山市平和町6-27
WAKAビル 2F
発行: 池上誠



歯科・口腔外科・小児歯科
レーザー治療・予防歯科
インプラント・ホワイトニング
西川沿い・岡山駅から徒歩10分
いけがみ歯科クリニック
(086)237-7731