



## Good bye Perio プロジェクト

こんにちは!

歯科衛生士の藤本です。

歯の表面にヌルヌルと  
付着した汚れ(プラーク)  
は、磨き残してしまうと  
**2~14日**で唾液の成分  
と結びついて**石のように  
硬くなる**んです。

これを「**歯石**」と言います!



硬くこびりついているので  
歯ブラシでは除去できず  
長い間、付着していると  
**歯周病や口臭の原因**に  
なってしまいます…

**フ**ラークは、**お家で!**

**歯**石は、**歯科医院で!**

キレイに除去して一緒に  
お口の健康を守っていきま  
しょう(●^。^●)

～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

平成 28 年 11 月号 Vol.106



## 地震!! 大丈夫でしたか?

こんにちは、いけがみ歯科クリニックの池上誠です。もう11月ですね。よくよく考えると今年もあと2か月なんだなあと思うと、時の流れの早さを感じてしまいます。あちこちの田んぼで稲刈りが始まり、切り株だけが残る田んぼを見ると、ああ冬がくるなあと思ってしまいます。朝晩とお昼の気温差も激しくなり、体調を崩す人も増えてくる時期ですよ。お互い気を付けましょう。さて、先日「瀬戸大橋スカイツアー」というツアーに参加してきました。瀬戸大橋の主塔と呼ばれる橋脚に登るツアーです。ヘルメットを被り、息子と一緒に参加したのですが、二人とも大はしゃぎ!海面から175mの塔でしたが、絶景でした。高所恐怖症でない方には、お勧めですよ。瀬戸大橋に登ったのと同じ週に、鳥取で地震が起きました。最大震度6弱で、岡山市内でも震度4を観測する地震でした。医院では、ちょうど午後の診察が始まるころでした。皆さんは揺れに気が付きましたか?テレビやラジオがついているところにいた方は、緊急地震速報を耳にしたのではないのでしょうか。岡山では、さほど深刻な被害がなかったのですが、これから先、どんな災害が起こるかわかりませんよね。今回の地震は、とっさに何ができて、何ができないかを振り返るいい経験になったのではないのでしょうか。私自身も、個人でできること、医院としてできること、今一度振り返ろうと思いました。



院長 池上 誠

## 噛み合わせのお話(46)～噛み合わせと冬支度～

今回は、秋から冬へかけての季節の変わり目と噛み合わせのことについてお話しますね。夏は暑いので、汗をかき体も緩んで、体内の熱を出そうとする季節です。逆に、冬は体内の熱をなるべく外に出さないように、体が縮こまる季節だと言えます。この欄に何度か書いていますが、噛み合わせが悪いことで、顎に負担がかかり、結局は骨格全体に負担がかかります。そのことから、自律神経も不安定になってしまうんですね。そういった状態だと、普段ならやり過ごせるストレスであっても、体が緩んでいる状態から縮こまる準備をする季節の変わり目に、肩こりやめまい、不眠などの症状へ発展することもあるんですね。体も冬支度を始めるこの時期、水分も冷たいものから暖かいものへと変える人も多いと思います。少ししんどいなと感じたら、噛み合わせの不具合も疑ってみてはいかがでしょうか?相談は、いつでも受け付けていますよ。

## ～あなたの声を聞かせてください(患者さまの声)～

このスペースでは、治療後に寄せられた患者さまの声を掲載しています。

- ・ 家から近いので都合が良い
- ・ よく説明してくれるので分かりやすい
- ・ 友達にこの歯科をすすめたい (岡山市:匿名希望さん)

〒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

