



～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～



祝 100号

歯っぴ～通信

平成28年5月号

Vol.100

Good bye Perio プロジェクト

こんにちは。

歯科衛生士の藤本です。
今回は**100号**にちなんで
『100歳の健康の秘訣』
今年、100歳以上の
『百寿者』は全国で6万人を
超えました!

～百寿者には
こんな人が多い～

- ・3食きちんと食べる
- ・ほぼ毎日野菜を食べる
- ・果物が好き
- ・食べ過ぎず、好き嫌いが少ない
- ・散歩などの運動習慣がある
- ・自分の身の回りのことをする
- ・好奇心が旺盛
- ・物事を良い方向にとらえる
- ・決まった時間に起床する
- ・たばこは吸わない
- ・人と付き合うことが好き

上記11の特徴の中で、食事のことが4つもあります。

すなわち『お口の環境』『よく噛める歯がある』『よく噛める状態に歯科治療され、メンテナンスされている』ことが大切なのですね。『お口の環境』を定期的なメンテナンスで維持していきましょう!

百キロマソン 走ってきました!!

こんにちは、いけがみ歯科クリニックの池上誠です。5月になりました。桜も花を落とし、すっかり葉桜になりましたね。新緑のさわやかな季節ですね。皆さんにお届けしている『歯っぴ～通信』も、ありがたいことに100号を迎えることができました。患者様に支えられここまで来れたのだなあ感慨無量です。そんな100号にちなんだわけではないのですが、先月、「水の都 大阪100kmウルトラマラニック」というイベントに参加して、マラソン100kmを完走してきました。大阪城をスタート、懐かしの母校の前を通過して、毛馬大門から河川敷に入り、そこから枚方までの淀川河川敷を2往復というコースでした。大学時代を過ごした見慣れた通学コースだったのですが、延々と続く河川敷の同じ景色と強い日差しに、精神力も体力も奪われて、ノスタルジックな気分になる余裕など全くなく、今回はひたすら自分の弱い感情との戦いとなりました。さわやかな季節、みなさんも体を動かすことにチャレンジしてみたいはいかがですか?



院長 池上 誠

噛み合わせのお話④0～噛み合わせとマラソン～

今回は、私の趣味でもあるマラソンと噛み合わせのことについて。何度かこのコーナーで、噛み合わせを整えると左右のバランスが整うということをお伝えしていますが、「走る」という基本的な運動でも、もちろんバランスが大事。トレーニングをしていない人が、長距離を走ると、左側にある心臓を守ろうと、左に傾いてしまうらしいですね。それ以外に歯の噛み合わせがとても大事。背骨の一番てっぺんに約6キロ程の重たい頭がのっかっている、ふらふらしない様にバランスをとっています。その頭の位置を決めているのが噛み合わせ。下の顎(噛み合わせ)で前後左右のバランスをとっているのです。重たい頭が傾いたままトレーニングを続けるとバランスを崩し片側だけの過重負担になり首、肩、腰や膝の怪我の原因になりかねません。どのスポーツも同じかもしれませんが、継続して、長距離走にチャレンジしていると、「タイムをよくしたい」「フォームをよくしたい」という欲が出てきます。バランスは大切なことです。「走るとき傾いちゃうんだよなあ。」という方は、お気軽にお声掛けください。故障が少なくなるかもしれませんよ。

～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。待ち時間がほとんどなく、そういうストレスがありませんでした。私の悩み(フロスが引っかかる、においがする)に、真剣に、詳しく説明をして下さった上、“安易に歯をいじらない方が良い”という治療者としては言いにくい(?)ことも明確に言ってくださって、とても信頼がおける先生だなと思いました。セルフケアも頑張って、クリーニングに通いたいと思います。(40代・女性)



〒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