



～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 29 年 6 月号 Vol.113

## Good bye Perio プロジェクト

こんにちは!

歯科衛生士の藤本です。

### ホワイトニングとは

生まれつき茶色っぽい歯、  
年齢と共に黄色くなった  
歯を削らずに、脱色して  
白くする治療のこと。

### 髪の毛で例えると

ブリーチのようなものです。

過酸化水素という、歯や  
歯ぐきに優しいジェルを  
使っているのが、安全に  
ホワイトニングが行えます。

白い歯だと、今よりもっと  
素敵な笑顔になれます♪  
興味のある方は、いつでも  
お尋ねくださいね(\*^\_^\*)



## カタツムリの意外な生態!?

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。

5月は、さわやかな日が多かったですが、5月の下旬から一気に気温が上がってきたような気がします。テレビでも全国各地で「夏日」「真夏日」といったことが報じられていましたよね。急に暑くなると体が暑さに慣れていない状態なので、熱中症のリスクが高まるともいわれています。皆さんは、暑さ対策、熱中症対策していますか?長時間、屋外で作業するようなことを避けて、こまめに水分補給するなどして、この梅雨の季節を乗り切りましょうね。さて、そんな梅雨時の6月ですが、6月にどんなイメージがありますか?6月といえば…「梅雨」「アジサイ」「カタツムリ」といったところでしょうか。その中で、今回は「カタツムリ」のことについて。カタツムリが、雨上がりのコンクリートの上やブロック塀にたくさんいるのを目にしたことはないですか?あれは、カルシウムを体に摂り入れているのだそうです。カタツムリは、殻の硬さや形を維持するために、多くのカルシウムを必要とするようです。捨てられている貝殻や古くなったほかのカタツムリの死骸なども舐めて、カルシウムを摂取しているようです。まさか、コンクリートやブロック塀からもカルシウムを摂取しているとは少し驚きです。ネット上で調べてみると「新聞紙やチラシなどの紙類」もよく食べるそうです。なにげなく目にしていたカタツムリですが、意外な生態を学ぶ事ができました。今年の梅雨時は、そんな目でカタツムリに目を向けてみてはいかがでしょうか? 院長 池上 誠



## 噛み合わせのお話53～噛み合わせとカルシウム～

今回は、上の欄でカタツムリのカルシウムの摂取の話をしたので、ここでも噛み合わせとカルシウムのことについてお話します。実は、歯のメンテナンスや維持のためにカルシウムが使われる量は、極々微量で、口から摂取したからと言ってすぐに歯が丈夫になるとは言えないのです。ただ、噛み合わせという観点からいうと、カルシウムは必須です。「体のバランスを整える」「体を効率よく支える」ということを考えると骨が丈夫である必要があります。どこかに不具合があるから噛み合わせが悪くなるケースと噛み合わせが悪いから不具合がでてくるという両方のケースを考えると骨は丈夫な方が良いに決まっています。乳製品や魚介類、ゴマやアーモンドといったカルシウムを多く含む食品を意識して食べることをお勧めします。カタツムリに負けずに、カルシウムを摂りましょう!

## ～ご予約の電話に関するお知らせ(再掲)～

いけがみ歯科クリニックでは、インターネット上のE-PARKというサイトでのネット予約・電話予約が可能となっています。ただし、**E-PARK** でのご予約は、**初診の方専用**とさせていただきます。ご予約される際は、(086)237-7731へお電話いただくとありがたいです。よろしくお祈りします。

〒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  
西川治い・岡山駅から徒歩10分  
いけがみ歯科クリニック  
(086)237-7731