

～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 30 年 2 月号 Vol.121



## Good bye Perio プロジェクト

こんにちは!

歯科衛生士の藤本です。

歯磨きの時にゴシゴシとかっぱいに磨いていますか?

力を入れて磨かなくても歯ブラシが当たって歯が汚れ(プラーク)はしっかり落とすことができます。



だいたい **100～200g** が歯ブラシの**適度な力加減**と言われていて、**歯ブラシの毛先を指の爪に当て、爪の色がピンクから白になるくらいの強さ**が目安です。

持ち方は**鉛筆の持ち方**で持つと余分な力が入らなくて効果的ですよ。

実践してみてくださいね♪



## ～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。よろしくお願いします。



## 冬 期オリンピックが 開催されますね!

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。あっというまに1月が終わって、2月になりましたね。1月はとても寒く、市内でも例年がないほどの寒い日がありました。東京では都心で20cmを超える大雪だったようです。交通機関がマヒしてしまったり、スリップによる事故が起きていたり、雪に対する耐性がないことが露呈したような感じでした。私自身も急にあれだけ雪が降ったら、同じように四苦八苦するかもしれないなあと考えていました。みなさんは、雪に対する備えはできていますか?寒さで体調など崩していませんか?体調のことでいうとインフルエンザ対策もお忘れなく。県下でもかなり流行しているようですよ。お互いに手洗いやうがいなどで予防しましょう。さて、二月は、平昌オリンピックが開催されますね。ウィンタースポーツが好きな方にとっては、たまらない季節がやってくる感じなのでしょうね。どうしても、フィギュアの羽生選手やジャンプの高梨選手が注目されますが、フィギュアの田中刑事選手が岡山県出身の選手だと知っていましたか?なんとあの高橋大輔選手と同じ中学校出身なのです。ヘルスピア倉敷のスケート場では、小さいときから、高橋大輔選手以来の逸材と言われていたようです。今後、ローカルニュースなどで大きく取り上げられるかもしれませんよね。ぜひ活躍していただいて、岡山に元気を振りまいてほしいものです。みなさんは、どんな視点でオリンピックを見ますか? 院長 池上 誠

## 噛み合わせのお話(6)～噛み合わせとプロ野球～

今回は、噛み合わせとプロ野球についてお話します。というのも、先日NHKのニュースで、カープの新人選手の歯科検診がニュースになっていたのです。むし歯の有無だけでなく、噛み合わせチェックや噛む力の測定もしていたようで、そのことがニュースで取り上げられていることにとっても驚いたのです。もちろんプロ野球でも、噛み合わせは大事だと言えます。打者ならバットにボールが当たる瞬間に、投手ならボールが指から離れる瞬間に、ベストなパフォーマンスを発揮します。噛み合わせが良くないと、大きな力をボールに伝えることができないのは、言うまでもありません。カープの新人さんたちは、むし歯もなく噛み合わせもよかったそうです。ただ、歯にかかる負担を軽減させるために、マウスピースを勧められた選手もいるそうです。スポーツをされる方で、噛み合わせやマウスピースについての話が聞きたい方、いらっしゃればお気軽にお声掛けくださいね。

〒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

