

～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 5 月号 Vol.124



## Good bye Perio プロジェクト

はじめまして!

歯科衛生士の稲本さやかです。先月から当院のスタッフとして働いています。趣味は映画鑑賞やショッピング、漫画を読むことです。甘いものや酸っぱいものが好きで、その中でも梅が一番好きです。実家でゴールデンレトリバーを飼っています。

三月に専門学校を卒業したばかりで、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、みなさんに気持ち良く治療を受けていただくために精一杯サポートしますので、よろしくお願ひします!気軽に話しかけてくださいね♪



## えっ!! もう夏が来たの??

こんにちは。池上誠です。風薫る5月ですね。今年の4月は、例年に比べて早く桜が咲いてしまって、例年のお花見シーズンには葉桜になっていましたね。桜だけでなく、ツツジや藤の花や桐の花なども、もう咲いてしまっています。ゴールデンウィークが終わるころには、そんな花が散ってしまっているかもしれませんね。また、お花だけでなく気温が上がるのも例年に比べて早い気がしませんか? 4月なのに半袖がちょうど良いような日がありましたよね。「もう夏が来たの?」というようなことを思わず口にされた方も多いのではないのでしょうか?この時期この気温だと、本格的な夏がやって来るとどれだけ暑くなるんだろうかと少し心配になってしまいます。気象庁が出している長期予報でも、夏場は例年より気温が高くなると発表されています。早めの暑さ対策が必要かもしれませんね。水分と塩分を補給しながら、十分な睡眠がとれるようにしたいものです。さて、そんな4月に今年も100キロマラソンに参加してきました。ありがたいことに今年も完走することができました。実は、今回9回目の100キロマラソンだったのです。完走はできるのですが、まだまだ、納得できる走りができないのが現実です。とはいえ、毎年走れていること、完走できていることには感謝しなきゃいけないなあと思うのです。マラソンも仕事も、感謝しつつ、日々の努力を積み重ねて、結果を出したいものだと思っているのです。

院長 池上 誠

## 噛み合わせのお話64～噛み合わせとあごのストレッチ～

今回は、噛み合わせと顎のストレッチということでお話しますね。このスペースで何度もお話していますが、片方だけで噛むとその噛んでいる方の顎の筋肉だけが緊張して左右のバランスが悪くなり、それが原因で、肩こりや頭痛を引き起こすのです。まずは、意識して両側で噛むことが大事なのですが、それに加えて、顎のストレッチをお勧めしたいです。簡単なのは①15秒ほど口を開けられるだけ開けた状態にする。②次に顎を突き出すようにして15秒ほど止める。③最後に顎を引き寄せられるだけ引き寄せて、15秒ほど止める。この①②③を何回か繰り返すだけです。下の顎がブランコのような動きをするものだとイメージしていただければ、わかりやすいと思います。前に突き出したときに、アントニオ猪木になる感じです。もしかしたら、その動きだけで、肩こりや頭痛が解消するかもしれませんよ。ぜひお試しください。

## ～あなたの声を聞かせてください(患者さまの声)～

毎月、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。先生もスタッフの皆さんも優しく大好きです。説明も分かりやすく自分の歯の状況がよく理解できます。今までの歯医者の悪いイメージを全て変えてくれました。これからも末永く通いたいです。(20代・OL)



〒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