

### Good bye Perio プロジェクト

こんにちは! 歯科衛生士の藤本です。

#### 歯を失う原因の第1位は 「歯周病」です。

なぜ、歯周病で歯を失う ことが多いのかというと 歯周病の初期症状である 「出血する(血が出る)」 を、そのまま 放っておいて いつのまにか手遅れ・・・とい うことがあるからなんです。 出血ぐらいなら、歯科に 行かなくても大丈夫!と 思わず、一度みてもらうこ とをおすすめします。日頃 から定期的に歯科で歯ぐ きのチェックを受けるこ とも、大切です(●^o^●)



~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

令和元年 12 月号 Vol.143

# っというまに、もう12月!?

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。もう12月なん ですね。ちょっと前までは、街はハロウィンのデコレーションだった のに、もう街にはサンタクロースの飾りが溢れています。街の様子を

眺めるだけでも、年を追うごとに一年の早さ を感じます。本当にあっという間の一年間と いう感じです。朝晩の冷え込みも厳しさを増 し、お互いに体調管理に気をつけましょう。 そんな中、11月の土日は温かく晴れた日が 多かったように思います。行楽地へ足を運ん だり、紅葉狩りへ出かけたりしたという方も いらっしゃるのではないでしょうか。私は、 11月10日、おかやまマラソンに参加して きました。なんと、5年連続出場です。ご存 知の通り、おかやまマラソンへの参加は抽選 のため5年連続出場というのは、なかなかの 壁だったのです。抽選が通り、出場が決まっ



てから、多くの人に応援をいただき、また当日は沿道からたくさんの 声援をいただき、無事完走できました。岡山での大きなイベントに成 長したおかやまマラソン、これからも参加したいものです。

## 噛み合わせのお話82~噛み合わせと冬支度について~

今回は、噛み合わせと冬支度についてお話しますね。冬支度といっても、何かを 準備するわけではなくて、噛み合わせを良くして、体の巡り良くしましょうねという ことです。また、そういったことに意識を向けてはいかがですか?ということです。 特に、冬になると冷え性でお困りの方もいらっしゃることでしょう。そんな方に、本 格的な冬が来る前に、心づもりしておきましょうということです。とても簡単です。 まず、食事のときに左右のどちらか片方の歯ばかりで噛んでいるという人は、両 方で噛むことに心がけましょう。次に、噛む回数、咀嚼をしっかりしましょう。そう することだけでも、血の巡りやリンパ液の巡りが、少しは改善すると思いますよ。 もちろん温かい食事を摂るようにして、冷たいものを控えるとか、適度な運動など も必要だとは思います。冬に向けて、そんなことにも意識を向けてみてはどうで すか?

### ~ネット予約・予約確認メールはじめました~

いけがみ歯科クリニックでは、ホームページからのネット予約を始めました! 初診の方だけでなく、既存の患者さんでも利用していただける ネット予約(トルシカ)です。**こちらのQRコードから** 

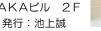
登録していただくと、ネットで予約が可能です。予約の前日に 確認メールも届くので、とても便利です。是非ご利用ください。



**〒**700-0827 岡山市平和町6-27 WAKAビル 2F

院長

池上



歯科・口腔外科・小児歯科 -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

