



Good bye Perio プロジェクト

こんにちは!
歯科衛生士の藤本です。

フッ素の効果

- ① 歯を強くする
- ② むし菌を抑制する
- ③ 再石灰化して
むし菌の進行を抑える

最近、フッ素配合の歯磨き粉を使っているという方も多いですね。歯科医院で塗布しているフッ素は、歯磨き粉に配合されているフッ素に比べて濃度が高く、予防の効果もより高いものです。青リンゴのような甘い味がするので、歯科医院が苦手な方でも、楽しくむし菌を予防することができます。

1年に3～4回くらい定期的に塗布することで予防効果は、さらに期待することができます。

定期検診＋フッ素で歯の健康を守りましょう!

～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6月号 Vol.137



暑い夏が、もう来てしまったの!?

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。6月になりました。令和が始まり1カ月が過ぎましたが、いかがですか？書類や領収書などに、令和元年あるいはR元年と書かれていると、「もう平成じゃないんだな」と実感します。いろいろな店や商品に「祝 令和」と書かれているのも、新しい時代を感じさせるアイテムの一つになっていますよね。テレビや新聞でも「令和初の〇〇」といった見出しが見られます。みなさんの生活で、何かこれといった変化はありますか？日常は、なんとなくいつも通りな感じがしませんか。気持ちの面では、新しいわくわくした感じがあるので、それを日常生活で感じられるまでには、少し時間がかかるかもしれません。オリンピックや大阪万博が済んだところに、日常も変わっているんだろうなと思いを巡らせてみています。さて、そんな令和が始まった初めの1カ月ですが、例年になく暑かったですよね。岡山でも30度を超える日が何度かありました。岡山市内で小学校の運動会が開かれていた日も、30度を超えましたから、多くの方が屋外で暑さを感じたことと思います。「まだ5月なのに…」「梅雨もまだなのに…」といった声も聞かれます。もしかしたら、今年も猛暑かもしれません。暑さが本格化する前に、心の準備も含めていろいろ準備しておきたいものです。令和最初の夏なので、楽しく過ごしたいですね。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話⑦～噛み合わせと暑さ対策～

今回は、噛み合わせと暑さ対策というタイトルでお話させていただきます。先月は、体が暑さに慣れていないのに急に暑くなりました。暑さが理由で、「しんどいな」「疲れたな」と感じられた方も多いのではないのでしょうか。そんな暑い夏におすすめしたいのが、鼻呼吸です。暑いとどうしても口が開いてしまいます。口が開いていると、空気中のホコリや塵をダイレクトで喉に届けてしまいます。また、屋外だと黄砂やPM2.5といったものも吸い込んでしまいますよね。鼻呼吸だと、鼻毛がフィルターになるので、喉を痛めにくいというわけです。また、屋内で冷房が効いている部屋でも、鼻呼吸を意識してほしいのです。そして鼻呼吸をするときは、下あごの力を抜いたりリラックスした状態で口をつむむことをお勧めします。顎や首周りのバランスが整うので、一石二鳥です。夏場に体調を崩さないためにも、鼻呼吸をして、猛暑を乗り切りましょう!

～ネット予約・予約確認メールのご案内～

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
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