

～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2年11月号 Vol.154



## 今だからこそ ウイルス対策⑦

### 唾液の量を増やして 健康を守る!

今回は、唾液成分の抗  
菌物質『IgA(免疫グロブ  
リンA)』を増やす方法を  
お伝えしていきますね♪

唾液を増やす方法は、唾  
液腺マッサージやツボ押し  
など、アプローチ方法はた  
くさんありますが、今回は  
誰でも簡単にできる方法  
をお伝えします。

それは「**噛む**」こと!

普段、私たちは自然に物  
を噛み、飲み込み、食事  
をしていますが、この「噛む」  
という行為にちょっとした  
工夫を加えるだけで、唾  
液の分泌量は増えます。

次回、様々な「噛む」方法  
をお伝えしますね(\*^\_^\*)

## 寒さに対する備えを!?

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。11月になりました。朝晩に「寒いなあ」と思う日が増えてきていますよね。街を歩き交う人の装いも秋冬に変わってきた感じがします。街には個性的なマスクを着けた人達が増えてきていますよね。ショーウィンドウのハロウィンがすんだら、すぐクリスマスに変わるんだらうなと思っています。また、山の木々も色づいてきていますね。県南の田んぼでも、ほぼ稲刈りがすんで寒い季節が来るなあと実感させられます。皆さんのご家庭でも、衣替えはもちろんですが布団を冬用に変えたり、ストーブやこたつを用意したりと寒さに対する準備を始めていらっしゃるのではないのでしょうか。気象庁が11月から1月までの3か月予報を発表していますが、気温も降水量も「ほぼ平年並み」となっていました。去年が暖冬だっただけに「平年並み」と言われると、ちょっと寒く感じるかもしれませんね。雪が降らずにスキーやスノーボードを楽しむことができなかつた方々には、今年の冬は楽しめるかもしれません。そんな寒さと共にインフルエンザの流行もやってくると思います。今年は予防接種もかなり前倒しで呼びかけられていますよね。ワクチン不足にならないような準備も、いろいろな機関が協力して行われているようです。手洗い・うがいの励行、マスクの着用は、コロナだけでなく、インフルエンザの予防にも繋がります。お互い気をつけながら冬を迎えましょうね。

院長 池上 誠

## 噛み合わせのお話⑨3～噛み合わせと新しい生活様式⑤～

今回も噛み合わせと新しい生活様式について。コロナウイルスの感染拡大防止という名のもとに、リモートワークが一般化したり、マスクを着用したり、ご自身の生活スタイルが一変したという方もいらっしゃると思います。生活スタイルが変わったことで「パソコンの画面を凝視することが多くなって疲れやすくなった」「マスクをずっとつけていると耳や顎まわりがなんだかいつもと違う」という感じの方もいらっしゃるかもしれません。顔や顎、首周辺の筋肉への負荷は、噛み合わせに深くかかわってきます。食事の時に少し意識をしていただいて、右側で噛む、左側で噛む、両方で噛むということをしてみてください。もしかしたら右側で噛むときに右側の首や肩に違和感があるなあということがあるかもしれません。どこかに負荷がかかっている可能性があります。大きな痛みや不定愁訴になる前に噛み合わせのチェックで、改善できることがあるかもしれません。「もしかして?」と思ったら、お気軽にご相談くださいね。

## みなさまへご協力のお願い!～院内感染予防について～

気温の変化が大きい季節になってきました。  
発熱・咳・倦怠感がある場合、または接触者より感染者が確認された場合は、ご無理なさらず変更またはキャンセルのご連絡をいただきますようお願いいたします。院内感染防止のため、来院時は入口、または受付でアルコールによる手指消毒にご協力をお願いします。

〒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