

～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1月号 Vol.144



Good bye Perio プロジェクト

こんにちは!

歯科衛生士の藤本です。

歯周病が進行しやすい 時間は、いつでしょうか?

答えは寝ている時間です。

寝ている間は、口の中の唾液(=つば)が減るので口の中が渴いた状態になります。つまり、**歯周病菌が活動しやすくなってしま**うんです。それにプラスして汚れがたくさん残っている状態だと、歯周病菌はさらに活発に活動します。

これを防ぐには、寝る前の歯磨きでしっかり汚れを落とすことが大切です。

寝る前は集中的に ナイトケア!

その日の汚れは

その日のうちに、落として寝るようにしましょう!



あけまして おめでとう ございます



あけましておめでとうございます。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。令和に元号が変わって、初めてのお正月ですね。気持ちも新たに年の初めを迎えられた方も多いことでしょう。今年の干支は、子(ねずみ)ということもあって、よけいにスタートの年のような感じがしませんか。元号が変わり、干支が一巡して、さらにオリンピックイヤーでもある今年は、何か日本全体が大きく変化するような予感があります。前回の東京オリンピックのときは、日本の高度経済成長を象徴するのがオリンピックだったようです。今回の東京オリンピックもそんな成長があるといいですね。インターネット通信が5G(5世代目)になることで、通信技術が大幅に進歩して生活スタイルが変わってしまうとの話もありますが、そんなこともオリンピックのときに日本を訪れる世界中の人に伝えることになるのでしょうかね。楽しみでもあり、ついていけるかなあという不安もあります。さて、そんな令和2年ですが、子(ねずみ)年です。ねずみと言えば、前歯が大きくて、歯が丈夫というイメージがありますよね。歯科医をしていると、やはりそのイメージ通り、ねずみの丈夫な歯にあやかりたい気持ちがあります。みなさんのお口まわりの健康と、噛み合わせからの体全体の健康をお守りし、お役にたてるよう、今年も努力精進していきたいと思っています。今年もよろしくお祈りします。

院長 池上 誠



噛み合わせのお話⑧4 ～噛み合わせとウィンタースポーツ～

今回は、噛み合わせとウィンタースポーツについて。冬になると、スキーやスノーボード、スケートなどに出かける方もいらっしゃるでしょう。また、テレビで、そういったスポーツの中継や大会の結果が気になるという方もいらっしゃると思います。雪の上や氷の上を滑って争うウィンタースポーツこそ、噛み合わせが重要と言っても過言ではないと言えます。噛み合わせのバランスが悪いと、体の軸もずれ、滑りがおぼつかなくなったり、上手に滑れたとしてもどこかに余分な力が入ったりします。テレビを見ていても、大会で表彰台に上がるような選手の歯並びは、必ずと言って抜群にきれいです。また、片方だけで噛んでいるような左右の口の歪みもほとんど見られません。しっかりお手入れをしていたり、日ごろから口全体で噛むように心がけていたりするのでしょうかね。みなさんもそんな目で、中継やスポーツニュースを見てみてはいかがでしょうか?



～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
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

