

～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4年2月号 Vol.169



Good bye Perio
プロジェクト
～歯周病から歯を守る～

～ウイルスと戦う
免疫の正体とは～

「免疫」とは、体内に入った**ウイルスと戦う防御システム**のことを言います。体内にある免疫細胞が侵入してきたウイルスと戦ってくれているということです。この免疫細胞は、実に7割が腸内に存在していると言われてい

るんですよ。
つまり…
腸内環境を整えることでウイルスに負けない体を作ることができるんです！

- ①発酵食品の摂取
- ②食物繊維の摂取
- ③腹7分目の食事
- ④適度な運動
- ⑤良質な睡眠

を心がけて腸内環境を整えましょう。



第6波!?なかなか手ごわいコロナ!!

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上です。2月になりました。2月には節分もあり、お正月とはまた違った気持ちの引き締め方がありますよね。「鬼は外、福は内」いろいろなところから、そんな声が聞こえてくる季節です。そんな中、世間の鬼とでも言いましょうか、コロナウイルスの変異株が猛威を振るうっています。岡山県でもまん延防止等重点措置が発出され、なんとなく窮屈な日常になっていますよね。やや大げさな報道かなあとも思ったりもしますが、感染者が増えていることは事実だと思います。なかなか表には出てきませんが、身近な人でも罹患しているというケースも多くなってきていると思います。県立の高校では部活動がきっかけでクラスターになっているケースも数例報道されていたり、もっと年齢の低い子どもたちの罹患も耳にしたりします。さらにはオミクロン株の亜種株のようなものも出てきているということも聞きます。今月は北京での冬季オリンピックが開催される予定ですよ。東京オリンピックの時のように無観客での開催とのことですが、無事に開催されるといいですね。この沈んだ雰囲気が一掃されるような素晴らしいパフォーマンスを期待しているところです。世の中が少し沈んでいる雰囲気の中でオリンピックに期待すると言ったら怒られそうですが、明るい話題になって欲しいと願っているのです。今年にはコロナという鬼が早く収束することを願いながら豆まきをしたいと思います。

院長 池上 誠



噛み合わせのお話 108 ～噛み合わせと豆まきの豆～

今回は噛み合わせと豆のお話。節分と言えば、豆まきというイメージがあります。本来なら神棚に供えた大豆を年男の男性がまくのが豆まきなのですが一つの年中行事のようになりましたよね。保育園や幼稚園では豆まきを活動に入れていたり、最近では小学校の給食に節分豆と称してメニューに加わったりしていますよね。この豆ですが、歯科医的にみるとなかなかの優れたものだと思います。豆まきに使われる豆は大豆を炒った豆ですよ。ポリポリと音を立てながら食べますよね。このポリポリがとても大事ななと思っているのです。口の周りの筋肉を鍛えるためには歯ごたえのある食品を摂る必要があります。その中でも豆類はピカイチなのです。歯ごたえもあって、栄養価も高く、そこそこ美味しい。今のちびっ子たちが炒り豆を美味しいと言ってくれるかどうかは謎ですが、節分の日くらいはポリポリと食べて欲しいのです。お豆を食べて口の周りを鍛えるのも、節分のお役目だったのかなあと思っているのです。



みなさまへご協力のお願い！～院内感染予防について～

最も冷え込みの強い季節です。

発熱・咳・倦怠感がある場合、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手指消毒・検温のご協力をお願いします。体調管理に気をつけ、お互いに頑張りましょう。

〒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

