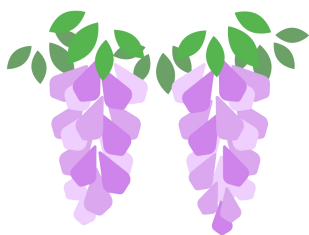


～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～



歯っぴ～通信

令和4年5月号 Vol.172



Good bye Perio
プロジェクト
～歯周病から歯を守る～

歯ブラシで何を落とすか
知っていますか？

歯と歯の間、歯と歯ぐき
の間の「食べ物のカス」
を歯ブラシで取ると思っ
ている方が多いのではな
いでしょうか。

しかし「食べ物のカス」
を取るの、さほど重要
ではありません。

「歯垢（プラーク）」と
いう歯の表面にくっつい
ているバイ菌を取ってほ
しいのです！

このバイ菌は24～48
時間で歯の表面にべっ
たりとくっつきます。水垢
のような「ヌルとした
汚れ」です。

「食べ物のカス」だけ
でなく、毎日の歯磨きの後
に「ヌルとした汚れ」
が残ってないかチェッ
クしてみてくださいね◎

ツツジ 藤の花 桐の花 が咲いてますね

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。5月になりました。よくよく考えると今年も三分の一が過ぎたというわけです。毎年言っているかもしれないのですが、今年の初詣の願いを覚えていますか？願いが叶うか叶わないかはその願いを覚えていて願い続けることができるかどうかだと言われています。もし覚えていたら叶えることができる願いですし、もし忘れていたらここで思い出してくださいね。さてさて、そんな5月ですが暑くないですか？想定を上回る気温の上昇だと思いませんか？4月でも夏日（気温が25度以上の日）が多かったの、5月はもっと増えるだろうと容易に想像できます。となると今年もコロナ対策に加えて熱中症対策が大事になってきますよね。こまめに水分補給したり、汗の処理をしたりしないといけません。夏バテならぬ「春バテ」という言葉を目にすることがありましたが、みなさんはいかがでしたか？5月には五月病という病気もあります。しっかり体調管理と気持ちの管理をしたいものです。ただでさえ、戦争の報道が多いので、気持ちが滅入ってしまいますよね。山に出かけると山ツツジ、やや高い位置に藤の花、さらに高い所に桐の花が咲いています。花だけでなく黄緑色の新芽が芽吹いていて、そんな自然に触れることで、滅入った気持ちをリフレッシュするのもいいかもしれません。コロナも戦争も終わることを願いながら、今月も乗り切りましょう！

院長 池上 誠

噛み合わせのお話 111 ～噛み合わせと五月病のお話～

今回は噛み合わせと五月病のお話。上の欄にも書きましたが、5月によく聞かれるのは五月病。大型連休が明けて、仕事や学校が本格始動すると同時に気温が急に上がり、気持ちも体も変化についていけないのが五月病。この五月病対策に《噛み合わせからのアプローチ》です。変化についていけないということがストレスになる、というのは理解できますよね。ストレスが溜まると、寝ている間に歯ぎしりや食いしばりといった状態が起きます。さらには、その歯ぎしりや食いしばりがストレスを増幅させたり、睡眠不足や食欲不振に繋がったりという悪循環に繋がるわけです。そうならないためにも噛み合わせはとても重要な要素。多くの不定愁訴を生まないためにも、悪さをしない良い歯ぎしりができる正しい噛み合わせが必要になってきます。少しでも「五月病？」と感じたら噛み合わせのチェックをしてみてくださいはいかがですか？

～診療時間変更についてのお知らせ～

午後診療 15:00～19:00

2022年5月より 14:00～18:00

診療時間を変更させていただくことになりました。

ご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

〒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