

～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6月号 Vol.173



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

健康寿命を延ばすには、「食事」と「運動」そしてそれを支える「**お口の健康**」です。

◎歯の喪失は健康寿命に影響します

◎歯の喪失は体のフレイル(虚弱)に繋がります

◎歯周病と全身の健康と関係があります

～プロフェッショナルケアによる予防対策～

定期的にチェックを受けることで、自覚症状の少ない歯周病を早期発見し、セルフケアで取りきれていない歯垢や歯石を専門的に除去します。

プロフェッショナルケアで歯周病になりにくい環境を整え、毎日のセルフケアで維持することが重要です。

セルフケアとプロフェッショナルケアはどちらが欠けても、歯周病予防はうまくいきません。

「**歯と口の健康週間**」を機会に、できることからトライしてみませんか？

暑いのか 涼しいのか 差がありすぎ！

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。6月になりましたね。沖縄地方では梅雨入りしていて天気図にずっと太平洋に前線が居座っていて、何となく梅雨入りがそこまできているような感じだと思いませんか？岡山では5月の後半は最高気温が30度くらいの日があったかと思えば、20度そこそこの日があったりして体調管理が大変でしたよね。市内の小学校では5月の後半を中心に運動会が行われていたようですが、熱中症にならないかなあと少し心配になりました。先日、厚生労働省がマスク着用の基本方針といったものを出していましたが、どうやら屋外では会話をしなければマスクはしなくてもいいようですね。子どもたちも体育の授業や登下校ではマスクを外してもいいような報道がされています。気温が高い中でマスクをしたまま体育の授業をするのは熱中症リスクが高いと言わざるを得ないですから子どもたちにとってはいいことだと思います。この2年ほど、いろんな人がいろんな立場で、我慢を強いられていたと思います。ゴールデンウィーク明けの感染者が急増していない状況があるので、いろんな場面で規制が解除されていくと予想されます。全てが元通りになるには時間がかかると思いますが、できることが増えてきた時にどんなことをしたいのか考えて、そろそろ準備をしておくといいかもしれませんね。その時が来るまで、もうひとふんばり、お互い頑張りましょう。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話 112 ～噛み合わせと笑顔のお話～

今回は噛み合わせと笑顔のお話。というのも「新しい生活様式」の一つであったマスクを外す機会が増えるような気がするので、これを機会に笑顔のチェックをしませんか？というお話です。マスクをしていると顔の半分くらいが隠れちゃいますよね。なのでリアルで人と出会うときに、口角が下がっていてもあまり気になりませんよね。ただ、マスクを外しようという時がどこかのタイミングでくるのであれば、笑顔チェックをしていた方がいいと思いませんか？鏡に向かって歯を少し出してニコツとしてみて下さい。噛み合わせという観点から簡単に笑顔診断する方法をお伝えしますね。それは「上下の歯が均等に見えるか？」ということです。上の歯ばかり見える、下の歯ばかり見えるというのは要注意です。さらに、その歯ぐきまでもが片方だけ見えるのは噛み合わせに不具合があると考えてよいです。どんな笑顔もお人柄でカバーできますが、噛み合わせチェックをして、より良い笑顔にしてみたいはいかがですか。

～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

