

～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7月号 Vol.174



Good bye Perio プロジェクト ～歯周病から歯を守る～

「汚れを落とそう」と強い力でゴシゴシと歯を磨いていますか？

約150～200gがブラッシングの適切な力加減と言われていて力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまったり、汚れが効果的に落ちていない場合があります。

また、強い力で習慣的に磨き続けていると、歯ぐきが下がってしまうこともあります。

適切な力加減で磨くには歯ブラシの持ち方を**鉛筆を持つような持ち方**にしてみると良いですよ。

歯ブラシの毛先が開かない程度の力で磨きましょう！



すでに 猛暑なんじゃない！？



こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。7月になりましたね。少し夏の訪れが早くないですか？6月後半は気温の高い日が続いたので、7月8月はどれぐらい気温が上がるのだろうかと心配になっています。コロナ対策での新しい生活様式で皆さんマスクを着けているので、屋外で活動される方は熱中症に気を付けないといけませんね。マスコミで報道されている感じでは、コロナの感染も落ち着きつつあって「屋外で会話が少ない場合はマスクを外しましょう。」という流れです。猛暑日の場合、観測地点(百葉箱)での気温が35度以上だと、街の中のアスファルトの上はもっと高い温度になっているはずですから熱中症のリスクはかなり高いと言わざるを得ないですよ。どうしても昼の気温が高い時間に外出しないといけない方は、しっかり対策してください。最近、冷感素材のタオルや帽子、シャツやネッククーラーなどがあるようで水に濡れるとひんやりする素材でできているものみたいです。冷感素材でできているマスクもあるようなので試してみるも良いかもしれません。ともあれ、今年もやっぱり暑い夏がやってくるようです。しかも、ずいぶん早くにやってきそうな気配です。電力の逼迫や旭川水系の水不足もニュースになっています。その上、選挙もあってバタバタしそうな夏になりそうです。身体に気を付けてお互い乗り切りましょう。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話 113 ～噛み合わせとそうめんの話～

今回は噛み合わせとそうめんのお話をします。これだけ暑い日が続くと、なんとなくそうめんが食べたくなりませんか？夏の味というか涼をとるといって、夏の代表的な食べ物ですよ。そんな時に、そうめんと噛み合わせのことを考えてみたくて。以前、どこかで耳にした話なのですが、麺類を食べる時に「前歯と舌で」あるいは「前歯と下唇で」麺を噛み切る人がいるようです。歯科医の立場からすると「あー、いるだろうな。」という感じです。舌の人は開咬といって前歯の上下に隙間ができるケースです。下唇の人はいわゆる出っ歯の人と言えます。いずれのケースも、ずらずと麺をすすって程よい所で噛み切る際に、上下の前歯で噛み切っていないのです。噛み合わせの基本は、どの部分も上下の歯が噛み合っていることで、そのことで咀嚼の負担が集中しないのが原則です。前歯が噛み合っていないと奥歯に負担がかかり、歯の老化が進む原因にもなります。この夏、そうめんを食べながらそんなことを意識してみてくださいね。

～診療時間変更についてのお知らせ～

午後の診療時間 15:00～19:00



14:00～18:00

今年の5月より診療時間を変更させていただきます。

ご不便とご迷惑をおかけしてありますが、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

