

～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8月号 Vol.175



## さあ！夏本番！本当かな・・・？



Good bye Perio  
プロジェクト  
～歯周病から歯を守る～

「歯周病はどの時間帯  
に進行しているの？」

- ①起床時
- ②就寝時
- ③食事している時

正解は…②就寝時です



就寝時は唾液(=つば)の量が減って、口の中が渇いた状態になるので歯周病菌が活発に活動してしまうんです。

なので、**就寝前の歯磨き**は**とても重要**なんです！朝や昼よりも丁寧に行い、汚れを十分に落として歯周病を予防しましょう。

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。8月になりました。ちょうど1ヵ月前は猛暑猛暑で40度近い気温だったはずなのに7月は意外と朝晩は涼しい日が続きましたよね。「あれ？季節が進んでいない？」という感じで、さらに暑くなると予想していただけになんとか拍子抜けしているのです。とは言え、暑い日が続いているので熱中症には気を付けてください。また「気を付ける」と言えば、コロナの第7波です。連日、過去最高の新規感染者数の報道がされていますよね。政府は社会経済活動を止めないという方針で行動制限を課さないとしています。8月中にどうなるかは未知のままと言わざるを得ません。感染に対して極端に不安になる必要はないとは思いますが、ご自身でできることにしっかり取り組んで欲しいと思います。さてそんな中、世の中に目を向けると心が痛む事件がありました。安倍元首相が銃撃された事件です。影響力のある人が白昼堂々と銃弾にて狙撃されたということは、とてもショックでした。「えっ、ここ日本でしょ？」という感じに陥った方も少なくないのではと思います。この事件で終わればいいですが、終わるとも終わらないとも言えません。さらに先月末には桜島の噴火のニュースも飛び込んできました。治安の悪化へ不安も含めて、自然災害への不安も出てきて当然だと思います。どんな夏になるか分かりませんが、不安を持ちすぎず、自分を見失わないようにしたいものですね。

院長 池上 誠

## 噛み合わせのお話 114 ～噛み合わせとアイスクリームの話～

今回は、噛み合わせとアイスクリームのお話。先月に続いて、夏の食べ物のお話です。アイスクリームでも特に棒付きのアイスクリームのお話をします。棒付きのアイスクリームを食べる時、どんな食べ方をしますか？ガブツとかじった時にアイスに歯形が付きまよね。その歯形をみてほしいのです。上の歯と下の歯の歯型が同じ位置についていますか？前歯が合っていないとずれてしまいますよ。アイスクリームを食べるだけで、そのチェックができるのです。もう一点、かじる時に意識してほしいのは、上の顎を動かさずに下の歯でかじっているのか、その逆に下顎を動かさずに上の歯でかじっているのか、上下両方の歯でかじっているのか、ということです。上下のバランスを取りながら噛んでいるかどうか分かるというわけです。この夏は、そんなことを意識しながらアイスクリームを食べてみてはいかがでしょうか？

## ～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

