

～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5年7月号 Vol.186



毎日歯磨きしているのに、むし歯や歯周病になってしまう…なぜだろう？と疑問に思ったことはありませんか。

ご自身で行う歯ブラシやフロス、歯間ブラシでの**セルフケア**だけではどうしても限界があります。

細かい部分の汚れなどセルフケアで除去できなかった汚れは定期的に歯科医院で歯石除去などの**プロフェッショナルケア**で、キレイにしましょう！

どちらかだけでなく、**「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」の両立**が、むし歯や歯周病を予防するポイントとなります。両立させて、お口の中の環境を整えましょう♪

西 日本豪雨災害から 5年です



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。単純に2023年も半分過ぎたんだなあと思ってしまいます。半年前はウエストランドのM-1優勝や学芸館高校サッカー部の全国制覇に岡山全体が湧いていたなあと思い出します。もう半年経ったんだと時の流れの速さにびっくりしています。半年前までは皆さんまだまだコロナ対策をしっかりとされていて、マスクや消毒をされていたと思います。5月に5類に移行し、徐々にマスクを外す人が増えてきたり、スポーツ観戦や音楽のライブでも声出しがオッケーになってきたりと少しずつコロナが過去のことになりつつある気がします。コロナ明けという言葉をあちらこちらで耳にしますが、そういった言葉もその感覚を後押ししているのかもしれないですね。高校野球岡山大会も先日組み合わせ抽選会が行われ、今月からトーナメント戦が始まります。今まで応援で声が出せなかったり、吹奏楽部の演奏ができなかったりと悔しい思いをした先輩方もたくさんいると思うんですね。その人たちの分まで精一杯プレイし、応援してほしいと思っています。そんな中、今年こそは西日本豪雨災害から5年目の年です。マスコミでも特集が生まれ、「あの時の教訓をもう一度」といった報道がされています。岡山県に限って言うと今年はまだひどい豪雨に見舞われてはいません。ただ、これから台風や豪雨が襲ってくる可能性が低いとは言いきれません。コロナとは別の対策が必要となってきます。そんな7月です。熱中症対策も忘れず、お互い頑張りましょう。 院長 池上 誠

噛み合わせのお話 126 ～噛み合わせと貯筋のお話～

今回は噛み合わせと貯筋(ちよきん)のお話です。先日、面白いお話を聞きました。「貯金をしていても元気でないと使えないから、年をとっても動けるように筋肉をためる貯筋(ちよきん)をしなさい。」というもの。何かの不具合で2週間くらい入院してしまうと、一気に筋肉が衰えて、その後寝たきりになってしまうこともありますよという内容でした。特に足の筋肉をウォーキングで鍛えておくのが良いとのこと。なるほど、理にかなっていると思いました。しっかり両足でバランスを取って歩くことで噛み合わせも良くなるという話は耳にします。足腰がどちらかに傾いていたら、バランスを取るために頭が逆に傾きますよね。そこから片噛みが始まって、片方のあごの筋肉が発達してしまって首・肩・背中と連鎖する。足側からもバランスの不具合がくる。良いことないですね。噛み合わせのためにも、両足のバランスを意識した足の貯筋に取り組みましょう！

ネット予約をぜひご利用ください！

当院ではホームページからネット予約が**“24時間可能”**です。

初診の方だけでなく、既存の方でも誰でもご利用可能です。

予約した**前日には確認のメール**が届きます。

詳しくはスタッフまで。QRコードもご利用ください。➡



〒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