

～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8月号 Vol.187



エネルギーを感じられる夏に！



Good bye Perio プロジェクト

「ワンタフトブラシ」
は毛先が小さく、三角のような形をしていて口の中でも細かな操作ができるコンパクトな歯ブラシです。



普通の歯ブラシでは、届きにくい奥歯の後ろ側や歯並びが凸凹しているところ、歯が重なっているところなどの汚れを簡単かつ的確に落とすことが出来るんです。

矯正中の方や生え変わりの時期のお子さんにもオススメです。

歯ブラシとワンタフトブラシを二本使いして磨き残しゼロを目指しましょう！

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。
8月になりましたね。梅雨が明けてから、途端に猛烈な暑い日が続いています。最高気温が35度を超えてくると、なかなか外出する気にもなれません。暑くなってきてから熱中症や水の事故のニュースも増えてきた気がします。お互い気を付けましょうね。さて、そんな暑さ本番の8月ですが、いよいよコロナ明けの夏ということで、いろんなイベントが元通りの規模で開催されるようです。各地の夏祭りや花火大会を楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。その中でも、岡山市街地での祭りと言えば「岡山ももたろう祭り」ですよね。今年もうらじゃ踊りが開催されるということで、暑くなると同時に河川敷や公園で踊りの練習をしている人を見かけるようになりました。パレードも総踊りもコロナ前の規模に戻ると予想されますが、今までにない盛り上がりを見せてくれることを願っています。うらじゃももちろんですが、高校野球や高校総体、もっと言うとプロスポーツなど3年間我慢してきたものが、この夏に一気に噴き出すような気がしています。そんな爆発的なエネルギーを感じられる夏になったら良いなと思っています。食事や水分はもちろんですが、睡眠もしっかりとって夏風邪の予防と熱中症に十分気を付けながら、この夏を楽しみましょう。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話(127) ～噛み合わせと夏バテのお話～



今回は噛み合わせと夏バテのお話。街を歩いていても、マスクをしていない人が増えてきたなあと感じます。この時期は特に、お口をぼかんと開けた状態の人をよく見かけます。暑くて口が開いてしまうんだろうなあと思ってしまいますが、噛み合わせのことをお話している立場から言うと、口が開いたままの状態は良くないんです。顎の筋肉が伸びたままであることと口の中が乾いてしまうことこの2点から、そう言えるのです。夏場は暑さのせいで食欲が落ちることもあって食べる量が減ったり、ツルっと手軽に食べられるものを選んでしまったりしますよね。噛む回数がおのずと減ってくるのは言うまでもありません。噛まない⇒唾液が出ない⇒ドライマウス⇒消化不良⇒不定愁訴・夏バテという流れを作ってしまうのです。夏場でも意識して口を閉じるようにしたり、いつも以上によく噛んで食事をして夏バテ防止に努めましょう。

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。

予約した数日前に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