

～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6年1月号 Vol.192



## あけまして おめでとう ございます

### Good bye Perio プロジェクト

1 2 年前、若手の歯科衛生士の中で立ち上がった『歯周病をなくそう!』といった活動を皆さんはご存じですか？

この Good Bye Perio プロジェクトは多くの人に歯周病を知ってもらい、歯周病を撲滅しようとするプロジェクトです。

Perio(ペリオ)は歯周病という意味です。

今現在、成人の80%が歯周病だと言われています。歯周病菌が引き金となって様々な全身疾患を引き起こすとも言われています。歯周病は、むし歯と同じで予防することが可能です。一緒に歯周病を予防しましょう。

今年もこの欄では歯周病に関する情報をお届けしていきますので、よろしくをお願いします。

いけがみ歯科クリニックの池上誠です。令和6年が始まりました。今年干支で言うと「辰(たつ)」の年です。「卯辰巳(う・たつ・み)」の3年間は、「卯年に、生まれて」「辰年に、立ち上がって」「巳年に、実る」といった3年間だということを聞いたことがあります。昨年、思いついて準備していたことを今年実践・実行して来年にしっかりと形にして軌道に乗せるといった感じでしょうか。そういった意味では、辰年はチャレンジの年になると良さそうですね。昨年コロナが明けてそれまでは出来なかったあんなことやこんなことをひとまずやってみたい！新年にそんな気持ちで目標を掲げたり、計画を立てたりすると良いかもしれません。皆さんは、どんなことにチャレンジしてみたいですか？そんなチャレンジを後押ししてくれそうな辰年ですが、年末に岡山県民にビッグニュースが届きましたね。先月のこの欄にも書きましたが、オリックスバファローズの山本由伸投手のドジャーズ入団が決まりました！地方ニュースではもちろんですが、全国ニュースでも色々取り上げられていましたよね。しかも、あの大谷翔平選手と同時に入団ですから、注目せざるを得ないですよね。きっと2人の活躍が多くの人に勇気と感動を与えてくれると思っています。特に山本選手には岡山に元気を与えて欲しいと思います。昨年の岡山旋風に負けなくらい盛り上がる年になるよう願っています。今年もよろしくをお願いします。

院長 池上 誠

### 噛み合わせのお話(132) ～噛み合わせと寒さのお話～

今回は噛み合わせと寒さのお話。12月の中頃までは少し暖かい日もありましたが、クリスマスの頃からぐっと北風が冷たくなってきましたね。寒くなると奥歯がカチカチ鳴ったり、無意識に奥歯をぐっと噛んでしまったりしますよね。この奥歯を噛んでしまう「食いしばり」は奥歯やあごに負担がかかることになり、口まわりにとっては良いことになりません。その負担によって、顎関節症や肩こり、頭痛を招いてしまうのは容易に想像できますが、歯が削れたり、割れたりして知覚過敏になってしまう危険性もあります。また炎症が起きて歯周病の引き金になったりすることもあります。とは言え、寒い日は寒いわけですし、体にぐっと力が入ってしまいますよね。一番良いのは意識して食いしばらないのが良いのですが、温める時間やマッサージをする時間を取るなど工夫をして寒い時期を乗り越えるようにしましょう。



### 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

