

～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3月号 Vol.194



Good bye Perio

プロジェクト

## 歯ブラシの交換時期

毎日使っている歯ブラシの毛先には目に見えない汚れや細菌がたくさん付着しています。そんな歯ブラシを長く使い続けるのは衛生的に良くありません。

**1か月に1回交換**することを  
おすすめします。



また、歯ブラシの毛先が広がっているのにそのまま使い続けている人はいませんか？

毛先が広がってくると汚れを落とす能力が、半分以下になってしまいます。

毛先が広がってきたら1か月经っていないくてもすぐ交換するようにしましょう。



## 少し温かくなるのが早すぎませんか！？

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。もう季節が何だか分からないくらい先に進んでいるような気がしませんか？先月は、2月だと言うのに20度近い気温の日があったり、かと思えば、その翌日の最高気温が10度を下回ったり、まさに三寒四温とも言えるような感じの天気だったように思えます。寒さが厳しくないのはありがたいのですが、何となく冬はもう少し寒い方が冬らしいのに…という思いを持ってしまいました。梅の便りは例年と変わらない感じでしたが、桜が咲くのは早まるかもしれませんね。3月には満開を迎えて、早々に散ってしまうかもしれません。桜カーニバルも設定を間違えると葉桜カーニバルになっちゃう可能性も出てきますね。「今年の冬はあんまり寒く無かったねえ。」で済ますことができればいいのですが、そんな冬ただただに夏の暑さを想像するとぞっとします。ここ数年ただでさえ暑さが厳しいのに、もっと厳しくなると思うと少し怖さもあります。ひとまず、3か月予報では、3月・4月の気温は例年より高いそうなので心の準備だけはしっかりしておこうと思います。気温が高く、日照があれば花粉も飛びますから、花粉症の方は早めの対策が必要かもしれませんね。そんな季節感も手伝って例年より早く1月2月が終わってしまったような気がします。よく「行く・逃げる・去る」と言われるように、あつという間に行ってしまい、逃げてしまったようです。3月も去ってしまうのでしょうか、それでも時間を大事に過ごしたいと思っています。

院長 池上 誠

## 噛み合わせのお話 134 ～噛み合わせと菱川一心選手のお話～

今回は噛み合わせとブレイキンの菱川一心選手(ダンサー名:ISSIN)のお話。パリ五輪から正式種目として初採用されたブレイキンですが、岡山の高校生がその全日本選手権で優勝したのをご存じですか？後楽館高校3年生の菱川一心選手です。ブレイキンとはいわゆるブレイクダンスで、ニュースなどの映像でご覧になられた方も多いと思うのですが、音楽に合わせて回ったり跳ねたりするダンスです。で、その菱川選手の歯並びがめちゃくちゃ良いのです。おそらく奥歯も噛み合わせも整っているはずですが、でないと、あれだけの回転技で日本一にはなれないと思います。もちろん体幹のトレーニングもしていると思いますが、この良い噛み合わせが体幹のバランス力を高めているの是一目瞭然です。菱川選手は、まだ代表に決まったわけではないのですが、今後の大会に注目したいものですね。



## 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