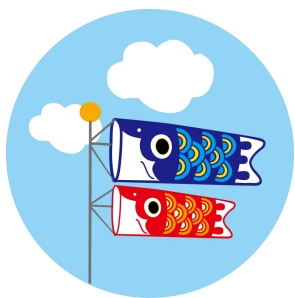


～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～

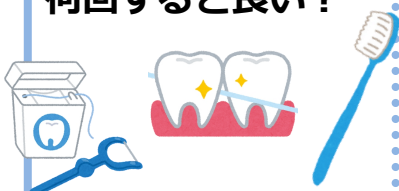
歯っぴ～通信

令和6年5月号 Vol.196



Good bye Perio
プロジェクト
～歯周病から歯を守る～

Q：歯磨きは1日に何回すると良い？



A：回数は、あまり関係ありません。

とても極端な話をすると1日1回だけでも良いのです。

なぜ、1日1回だけでも良いのかというと…『その日、溜まってしまったお口の中のプラークを寝る前にしっかり丁寧に磨いて次の日に絶対に持ち越さない！』これが出来ていれば1日1回だけでも良いのです。

ご自身に合った歯ブラシの選択と歯磨きのコツが重要になります。気にすることがあればいつでも声をかけてくださいね♪

暑い暑い！暑すぎやしませんか？



こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。5月になりました。なんだか、とても暑い日が続いている感じがですが、皆さんの感覚はいかがですか？最高気温が25度を超える夏日が4月に何日かありましたよね。「え、もう夏なの？」という感じで、初夏の過ごしやすい季節が短くなってしまいかもしれませんね。気象庁が出している気温の予報（3ヵ月）でも、海水温の予報（1ヵ月）でも「平年より高い」または「かなり高い」と表示されていました。熱中症に関しても「熱中症警戒アラート」という新たなシステムが導入されて注意喚起するといった報道がされてきましたよね。地震や台風と同じように熱中症についても備えなければならない「気象災害」のようなものだと言っていました。確かに気温が高く暑く感じますし、直射日光の当たる屋外には出たくないというのが正直なところです。ただ、屋外の仕事の方や屋外スポーツをされている方にとってみれば、対処のしようがない場合もあるかもしれませんね。作業の時間や試合の時間を早朝や日没後にずらすなどして対策してもらいたいものです。特に今年はオリンピックイヤーということもあり、様々なスポーツが注目され、またそのスポーツを観戦したり、実際に始めたりする方もいらっしゃるかと思います。熱中症にだけは気を付けて欲しいと思います。新年度が始まったばかりですが、そんなことを思いました。 院長 池上 誠

噛み合わせのお話 136 ～噛み合わせと熱中症のお話～

今回は噛み合わせと熱中症のお話。熱中症対策の基本は「こまめな水分補給」です。もっと言うと「喉の渇きを感じる前に水分補給」なのですが、この「喉の渇きを感じる」ということと噛み合わせが深く関わっているのです。噛み合わせが悪いと、上唇と下唇の間に隙間ができることがあり、いわゆるドライマウスという状態になります。さらに噛み合わせが悪いことで、咀嚼の回数が減り、唾液の量が人よりも少なくなってしまうのです。つまり、簡単にいうと日常的に口が渇いている状態になってしまうのです。その状態で、喉の渇きを感じるのは困難なことなのです。喉が渇いているのか、いつものように口が渇いているのか区別がつかなくなってしまうからです。そうするとやはり、渇きの有無にかかわらず「こまめな水分補給」が大事になってくるのですが、歯科医の立場で言うと、糖分の多いものは避けて欲しいのです。こまめに口の中に糖分を補給することで、むし歯のリスクが高まるからです。糖分少なめの水分をこまめにとって、熱中症対策してくださいね。

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