

～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～



Good bye Perio プロジェクト

～歯周病から歯を守る～

口臭が気になっている皆さん

歯磨きは毎日されていると思いま

すが、舌磨きはされていますか？



ハイザック舌ブラシ HI-ZAC

舌を傷つけにくい
微細毛使用。

ハイザック
舌ブラシ用毛

1穴あたり本数
約150本

舌の表面に付いた食べカスや古い

細胞などが溜まった舌の表面から

発生する細菌は口臭の原因となり

ます。歯磨きだけでなく舌ブラシ

で舌の汚れを落とすこともとても

大切です。この舌ブラシは普通の

歯ブラシの毛よりも舌を傷つけに

くい微細毛で使いやすいですよ♪

歯っぴ～通信

令和7年11月号 Vol.214

秋のさわやかさを感じる季節です！

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。11月になりましたね。先月やっと涼しくなりましたねと書きましたが、10月になっても真夏日があり、20日ごろまで夏日で涼しいとはいえ陽が差すと暑さを感じる日がたくさんありましたよね。10月の半ばでやっと「秋が来たなあ。」という感じでしたが、なんだか一気に「寒い！」と口にしてしまう季節になった感じを受けます。とはいえ秋ですから市内でも稲刈りが始まって実りの秋を感じられます。一方で稲刈り後の独特の香りが独特の郷愁を生みますよね。たわわに実る稲穂が田んぼから無くなっちゃうと一気にさみしくなるのもこの時期ならではの感覚です。見上げると、夏の空も秋の空に変わってきています。空が高くなったなあとも感じます。すでに寒い日があるので、秋のさわやかさを感じる期間が、今年はとりわけ少ないかもしれないと思っています。そんな季節ですが、熱い話題が海を越えてやってきましたよね。ドジャースの日本人選手の活躍です！とりわけ、大谷翔平選手の二刀流の活躍は日本人として誇らしい話題ですよね。この紙面が皆さんのお手元に届くころにはワールドシリーズがどうなったかが分かります。同時に野球だと、日本シリーズも決着がついてますよね。またファジーノ岡山のJ1残留か否かも分かっていることと思います。スポーツの秋をしっかり堪能してから冬になってほしいなあと思っているところです。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話(154) ～噛み合わせと秋の味覚のお話～

今回は噛み合わせと秋の味覚。皆さんは、どんな「秋の味覚」を楽しんでいますか？新米の甘み、きのこの香り、れんこんやごぼうといった根菜のシャキシャキとした歯ごたえ。秋の食材は豊かな風味と食感が魅力です。ただ、この美味しい「食感」を存分に楽しむために非常に重要なのが「噛み合わせ」なのです。噛み合わせが安定していると、左右の歯で均等に、しっかり「咀嚼(そしゃく)」できます。食物繊維の多い食材も細かく噛み砕くことができます。また、噛み合わせが良いとしっかり唾液も出てきます。唾液と食材が混ざり合うことで素材本来の深い味わいを感じ取ることができるんですよね。逆に噛み合わせがうまくいっていない状態だと、無意識に片側ばかりで噛んだり、よく噛まずに飲み込んでしまったりしがちです。これでは、せっかくの味覚を十分に楽しめないばかりか、胃腸や顎への負担がかかっちゃいます。「味覚の秋」を存分に楽しむためにも、噛み合わせを見直してみてもいいかなですか？

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

