



## おかやまマラソン 42.195km

今年も無事に完走しました！



雨が降っている中でも、  
胸に響くあの沿道の熱量。

### これぞ 地元・岡山の力！

大会数を重ねるごとにいろんな方との縁が増え、刺激と感謝のある時間を過ごせました。

### 備前焼メダルもついに9つ目♪

皆さんの温かい応援のおかげです。ありがとうございました。



## 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。→



～いいけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～

# 歯っぴ～通信

令和7年12月号

Vol. 215



## ファジアーノ J1 残留おめでとう！

こんにちは。12月になりました。あっという間の年の瀬で、ついこの前まで暑かったのに、もうクリスマスなの？といった感じですよね。「新語流行語大賞」の中に二季という言葉がエントリーされるほど、季節の感覚が暑いか寒いかになってきているようです。暑さが長引いたために、紅葉が遅れたり、海のミルクである牡蠣がたくさん死んでしまったりと方々で影響が出ているようですね。また突然寒くなったりで、急にインフルエンザが流行してしまっていますよね。全国的に見てもそうですが、岡山県でも早期の流行ということでインフルエンザ注意報が発令されています。学級閉鎖や学年閉鎖になっている学校も少なくないようですね。朝晩の気温差が激しく、空気が乾燥する季節なので、手洗いうがいをしっかりとお互い予防に努めましょう。さてそんな季節ですが、先月は嬉しいニュースがたくさんありましたね。まずは、最終節を待たずしてファジアーノ岡山がJ1残留を決めました。本当に嬉しいです。ファジアーノを中心に岡山の街が一丸となつた一年だと思います。また海の向こうではドジャーズの山本由伸投手が大活躍しましたね。ワールドシリーズ二連覇に貢献してMVPを受賞するだなんて！寒さが本格化する前にホットな話題が続いて嬉しい限りです。地元チームや岡山県出身の選手に元気をもらひながら残り1ヶ月を元気に乗り越えましょう！

院長 池上 誠



### 噛み合わせのお話⑯ ~噛み合わせと寒い季節のお話~

今回は噛み合わせと寒い季節。寒さは皆さんの噛み合わせに大きな影響を与えることをご存知でしょうか？寒くなると、どうしても無意識に肩をすくめ、身体を縮こまらせますよね。この姿勢は首から肩にかけての筋肉を過度に緊張させるのです。そして、この首や肩の筋肉は下顎を支える咀嚼筋(そしゃくきん)と密接に連動しています。寒さで首や肩の筋肉を縮めると、その緊張が咀嚼筋にも伝わり、その結果、顎の動きがスムーズにいかず、食いしばりが起こったり、噛み合わせに違和感を持ったりすることがあります。さらに、年末の忙しさによるストレスが加わると、筋肉の緊張がさらに増して、わずかに顎の位置が変わることがあるんですね。噛み合わせにとっては、とても良くない状況です。でも咀嚼筋の緊張をとるために簡単にできることは温めること。簡単なのは、さするよにマッサージをすること。温まりますし、筋肉も緩みます。また、マフラー・ハイネックなどで首元を冷やさないといった工夫も有効です。顎の周辺を冷やさないことは噛み合わせにも大切なことなんですね。

〒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

