～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～

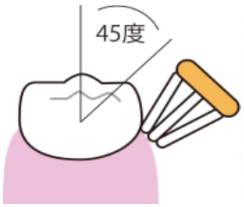
歯っぴ～通信

令和７年２月号　Vol.205

Good bye Perio プロジェクト
～歯周病から歯を守る～

お口の中に付いてくるプラーク(歯垢)のネバネバは、むし歯や歯周病の原因になります。

このプラーク(歯垢)を除去するには**「布で汚れをぬぐい取るような感覚」**で歯磨きをしましょう。



歯ブラシの毛先を**歯と歯ぐきの境目に 45 度の角度**で当て、軽い力で小刻みに動かします。一度に 1～2 本ずつ、特に奥歯や歯と歯の間を丁寧にしましょう。

鏡を見ながら磨くと効果的です！

暦の上では もう春になります！

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。２月になりましたね。２月３日に立春を迎え、暦の上では春です。今年の場合は、なんとなく体感もあるかもしれません。年末から年始にかけて、日本海側で大雪が降り、厳冬だと心配しましたが、１月半ばから急に晴れて温かい日が続きましたよね。急激に気温が上がって日照時間が増えると花粉が飛び始めます。ニュースで「最も早い花粉の飛散！」みたいな報道を目にして「ああ、やっぱり」となりました。敏感な方は、そろそろ調子を崩しているのでは？と心配しているところです。皆さんはどうですか？ただ、ここで「ちょっと待って」となりました。気温が上がって花粉が飛び始めて…、このまま春に向かう？そしたら猛暑がもっと早くやってくる！そんなことが頭を巡りました。先日発表された中期予報だと、２月は平年並み、３月は晴れて気温が高めとのこと。やっぱり３月から暑くなるのかなぁと。暑い時期が長くなるのはちょっと嫌だなぁと思っています。さてさて、そんな不安定な気候ではありますが、いよいよＪ１としてのファジアーノの歴史が始まりますね。２月１５日の京都サンガＦＣとのホーム戦がＪ１での初陣となるようです。ファジアーノの活躍が岡山の原動力の一つになることは間違いないと思います。どうやら寒い冬は短くて、すぐに温かくなるようなので、しっかり応援して皆で岡山を盛り上げていけたらいいなと思っています。それぞれの立場で、お互い頑張りましょう！

院長　池上　誠

噛み合わせのお話145 ～噛み合わせとファジアーノ岡山のお話

今回は噛み合わせとファジアーノ岡山。J1昇格に沸くファジアーノですが、報道を見るたびに「皆、笑顔だなぁ。しかも歯並びが良いなぁ。」と思いました。もしかすると、チームとして笑顔を大事にする指導がされているのかもしれないなぁと感じます。そして、何よりも歯並びが良いので、体のバランス、ひいては精神力のバランスも良いのでは？と思っています。何度もこの欄には書いていますが歯並びや噛み合わせは体幹バランスに影響を及ぼしますし、体幹は言うまでもなくスポーツのパフォーマンスに影響します。サッカーはボールを蹴るスポーツなので、軸足と蹴る足とのバランスで技術の差が生まれると言い切ってもいいと思います。そんな中、ボールを止める守護神であるキーパーのブローダーセン選手は抜群に歯並びが良いです。おそらく噛み合わせも良いのでは？と思っています。幾度となく好セーブで、ピンチを救ってくれましたが、その技術の高さを支えている一つに噛み合わせの存在もあると感じました。

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。➡

〒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