

～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7月号 Vol.210



Good bye Perio プロジェクト

～歯周病から歯を守る～

TePe エクストラソフト



この歯ブラシは、ヘッドの形態がとってとても独特な台形状で先端部はより細くなっているため磨きにくい奥歯の奥までしっかりと届きます。また、持ちやすい平らなハンドルも特徴で握りやすく小回りが利かせやすいです。使っていて、歯磨きがとってとても楽しくなる歯ブラシです。カラーが多いのも魅力的なところ♪
ぜひ、使ってみてください！

今年の夏も 猛暑に なりそうな予感！



こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。7月になりました。先月は梅雨入りしたかと思えば暑い日が続く、「このまま梅雨明けじゃない？」と思った頃からまた雨が降り出して梅雨らしい空模様が続いて、なんともお天気に振り回された感じがあります。気温の落差が大きくて、クーラーの温度調整を間違えて体調を崩してしまう人もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな中、6月24日に気象庁が3ヵ月予報を発表しました。梅雨明けは平年並みだということで、中国地方は7月19日ごろとのこと。まだまだ梅雨空が続くと思うとちょっと気が重いですね。7月に入ると、どうしても西日本豪雨のことを教訓に豪雨対策の再チェックをしないといけないと思います。皆さんは、災害対策のグッズの点検をしていますか？いざという時のためにお互いチェックしておきましょうね。また3ヵ月の気温の予報は平年より高めとのこと。陽が照ると40度を超える酷暑になる日も多いようですので、熱中症対策もこれまで以上に必要がありそうですね。さらに、酷暑が続くと農作物への影響を気にしないといけなくなります。すでに、稲の生育が悪くなりそうといった報道もあります。ただでさえお米の値段が上がっているのに、米の生育が上手くいかないと思うとどうなるんだろうと焦ってしまいますよね。米の字は歯という漢字の中にも入っていますので、米と歯は切っても切れないものだと感じているのです。ともあれ、暑くなりそうな夏を元気に乗り切りましょう。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話(150) ～噛み合わせと夏の食事～

今回は噛み合わせと夏の食事という話題でお話。気温が高い時期になると冷たいものを摂る機会が増えますよね。冷たいものを食べると胃腸に負担がかかり、食欲が弱くなり、結果として夏バテになるというのはよく耳にする話です。ただ、この冷たいと負担がかかるのは胃腸だけでなく、歯ぐきや顎の関節も同じなのです。単純に冷えるということもありますが、前述のとおり、食欲が落ちると口の中に食べ物が入ってくる回数が減り、咀嚼による顎の動きも減りますよね。また、暑さや空調の影響で口の中が渇いてしまうこともあります。口が渇くと、どうしても半開きのような口の状態になってしまい、噛み合わせの観点からも良くないといえます。気温が高い時期はお口まわりのリスクが増えると言える時期なのです。対策としては、口が渇かないようにこまめに水分を摂るようにしたり、食が細くなってもしっかり噛むことを意識したり、冷たいものを摂りすぎないようにするといったことが考えられます。暑い時期になりますが、お口まわりのことも意識しながら夏を乗り切りましょう。



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

