

～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8月号 Vol.211



Good bye Perio
プロジェクト
～歯周病から歯を守る～



“簡単”かつ“的確”に
汚れを落とすことができる
ブラウトワンタフトブラシ



普通の歯ブラシと違って、歯と歯
の間に届くよう計算された三角の
毛先なので、上手く当てることが
できない部位や毛先が入りにくい
場所などポイントで磨きたいとこ
ろに毛先が届き、効率よく汚れが
取れる優れたもの！普通の歯ブラシ
と2本使いすることをおすすめし
ます！矯正中で装置がたくさん付
いて磨きにくい方にもおすすめ♪

暑さのピーク！熱中症対策を！



こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。8月になりましたね。どうしても、挨拶の後に「暑いですねえ」と続けて言うようになってしまっているような日々が続いています。体温を超えるような暑さの日もあり、熱中症で救急搬送される人も増えているようです。そんな暑さの中、皆さんお元気で過ごされているでしょうか？報道でも呼びかけているように「無理をせず、こまめに水分補給して、冷房の効いた部屋で過ごす」といった基本的なことが大事なんだと思います。お店には暑さ対策がたくさん並んでいます。首を冷やすようなグッズや水に濡らすと冷えるタオル、保冷グッズなど、皆さんも何かしらの暑さ対策グッズをお持ちなのではと思います。また、肌着も冷感素材で作られた商品がたくさん出てきて、汗をかくとその汗の気化熱を利用して体を冷やすといった仕組みのものがずらりと並んでいる状況です。ふと「こんなに暑いのはいつからだっけ？」と思いを巡らせてみました。ネットで調べると猛暑日の日数が増え始めたのは2010年以降らしいので15年前くらいからということらしいのです。また「熱中症警戒アラート」という仕組みは2020年からとのこと。気象のことは詳しくないですが、やはり地球温暖化が進んでいることは否めないですね。地球温暖化という言葉は随分前からあったはずですね。このまま毎年酷暑を迎えることのないように、何か一つでも地球に優しい小さな行動をしたいものだと感じています。暑い夏ではありますが、なんとか乗り切りたいものです。

院長 池上 誠



噛み合わせのお話 151 ～噛み合わせと夏バテ防止のお話～

今回は噛み合わせと夏バテ防止。暑い日が続くと、どうしても体がだるくなったりやる気が出なかつたりしますよね。いわゆる夏バテというものです。夏バテの原因には、食欲不振による栄養不足や外気は暑いのにクーラーにあたってばかりの状態からくる自律神経の乱れなどがあります。そこで、噛み合わせの視点で夏バテを考えてみようと思います。この欄で何度もお話していますが、噛み合わせの乱れは、噛む力を弱めて消化吸收を低下させるだけでなく、全身のバランスを崩し、自律神経にも影響を与えることがあります。その結果、頭痛や肩こり、倦怠感などの不定愁訴が現れやすくなるんですね。結果として、夏バテをより深刻にしてしまうことにもなりかねないのです。また、よく噛むことは唾液の分泌を促し、胃腸の働きをUPさせることが可能です。噛み合わせを少し見直すだけでも、ずいぶん体調が良くなると言えます。夏こそ噛み合わせを見直し、しっかり咀嚼して体と心を整えて欲しいのです。

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