

～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８年10月号　Vol.226

気温が 乱高下する季節へ！？

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。１０月は暑さと涼しさが混在するような１か月になりましたが、２０日を超えたくらいに３０度を超える真夏日があってニュースになりましたよね。「もう１０月も下旬なのに」と思ったのを覚えています。かと思えば、夜には１０度を下回る日があり、涼しいを超えて寒いといった感覚にもなりました。改めて気温が乱高下する季節なんだなと思っています。そのせいか、体調を崩されている方をちらほら見かけます。都会ではインフルエンザの流行が始まっているとの報道も耳にします。気温が上がったり下がったりする季節ですので、服装に気をつけて、手洗い・うがいをしっかりするなどして体調管理に努めましょうね。さて、そんな季節の変わり目にスポーツ界でビッグニュースが報じられましたよね。「松井秀喜！巨人監督就任！」野球好きな方はもちろんですが、普段野球を見ない方にとっても驚きのニュースだったのではないでしょうか？高校時代の５打席連続敬遠に始まり巨人軍での成績もヤンキース時代の成績も記憶に残っている方も多いのではないでしょうか。今の大谷翔平選手の活躍の前に、松井・イチローの２人の功績は当時の日本を元気づけたことは言うまでもありません。来季、巨人軍の成績がどうあれ、松井監督が注目され、球界をはじめスポーツ界が盛り上がり、日本全体が盛り上がって元気になったらいいなと思っています。

院長　池上　誠

Good bye Perio プロジェクト

～歯周病から歯を守る～

毎日使っている歯ブラシの毛先には目に見えない汚れや細菌がたくさん付着しています。そんな歯ブラシを長く使い続けるのは衛生的に良くありません。まだ使える状態でも**月に１回、新しい歯ブラシに交換**しましょう！



また、歯ブラシの毛先が広がってきているのに、そのまま使い続けている人はいませんか？

歯ブラシの毛先が広がると**汚れを落とす能力が半分以下**になってしまいます…。毛先が広がった場合はすぐに新しい歯ブラシに交換しましょう！

噛み合わせのお話166 ～噛み合わせとマラソンのお話～

さてさて11月と言えば、おかやまマラソンなので今回は噛み合わせとマラソン。今年も私、走ります。マラソンと聞くと、心肺機能や持久力といったことが注目されそうですが、お口周りも重要な役割を持っています。この欄にも何度か書きましたが、食いしばる場面、つまり、顎に力が入る場面は不定愁訴に繋がります。マラソン練習中にも食いしばる場面が出てきます。また噛み合わせが整っていないと、力がある一か所に偏ったり、力がうまく伝わらないことで身体が傾いたいたまま走ってしまったりということが起きてしまいます。体の片側だけが慢性的な筋肉痛になったり、極端に疲労が残ったりということになってしまいます。おかやまマラソンのような大会に出る場合、ある意味お祭りのような感覚で、そこまで考えなくてもいいのかもしれませんが、噛み合わせもチェックした上でフルマラソンに挑戦してほしいなと思います。



〒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