

～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2月号 Vol. 217



Good bye Perio プロジェクト

～歯周病から歯を守る～

毎年、この季節になると大規模な流行を繰り返すインフルエンザ。実は**歯周病菌がインフルエンザウイルスの酵素を活性化させる**ということが大学の研究でわかっています。



毎日正しい歯磨きを行いながら、定期的に歯科でのクリーニングを行っている、インフルエンザ発症率を約**10分の1に抑える**ことができるそうです。お口の中の環境を整えて、この冬を乗り切りましょう！

寒さに負けず がんばりましょう！



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。1月は岡山市内でも雪がチラつくほど寒い日が何度かありました。年明けの寒波に始まり、最大最長寒波と呼ばれるような時期もあって県北では大雪に警戒しないとダメだったり、寒さに対する備えもしないといけなかったりと寒さにバタバタさせられた感じの一月だったと思います。そんな寒さの中、インフルエンザが再流行するのが2月の初旬です。岡山県・岡山市ともにインフルエンザ警報が発令したままなのでお互い気をつけましょうね。また寒波の合間の晴れた日にはすでに花粉飛んでいたり、1月なのに黄砂が飛来していました。気温差と相まって、鼻水が止まらなかったり、目がかゆかったりという方も少なくないのではないのでしょうか。気温が高くなってくると花粉飛散が本格化するので、予防が必要な方は「そろそろ準備しなくちゃ」といったところでしょうか。さてさて世間に目を向けますと、選挙一色ですよ。史上最短の解散総選挙ということもあり、政党間の構図も変わったりして、ちょっとざわついてますよね。政治のことをあれこれ語るつもりはありませんが、何かが変わるような雰囲気は感じられますよね。ざわざわしながらも日常生活を続けることができているのが日本の良いところだとも思いますが、選挙の行方は見守りたいと思います。ともあれ、安心で安全な世の中が続いて欲しいと願っています。

院長 池上 誠



噛み合わせのお話 157 ～噛み合わせと寒さのお話～

今月は噛み合わせと「寒さ」。2月は立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しそうですよ。この寒い時期こそ、噛み合わせについて考えてほしいのです。そのことに深く関係するのが「食いしばり」です。人は寒さを感じると、体温を逃がさないように無意識に体に力が入ってしまい、奥歯をぐっと噛みしめちゃう傾向があるのです。この食いしばり状態が続くと特定の歯にだけ大きな負荷がかかってしまっていて、噛み合わせのバランスが乱れてしまうことがあるんですね。そのことが原因で歯が欠けてしまったり、顎関節症や肩こり、片頭痛といった症状を引き起こしたりしてしまいます。外出する時など、気温差がある時に「食いしばってないかな」とチェックしてみてください。また、朝起きた時に「なんとなく顎が疲れてるなあ」と感じたら、寝ている間に食いしばっているかもしれません。ご自身でマッサージなどをしていただくのもいいですが、マウスピースなどの予防的な治療もできますので、気になる方は、いつでもお気軽に相談ください。

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