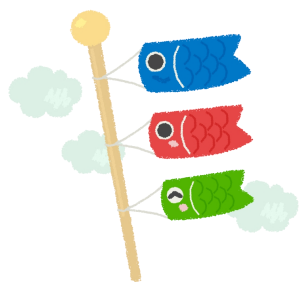


～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～

歯っぴ～通信

令和8年5月号 Vol.220



Good bye Perio

プロジェクト

～歯周病から歯を守る～

P プロフェッショナル

M メカニカル

T トゥース

C クリーニング

『PMT C』とは普段の歯磨きでは落ちにくい歯の表面についた**バイオフィーム**という頑固な**汚れ・歯垢**を機械を使って清掃することを言います。

歯の表面だけでなく、歯と歯の間までもツルツルにして汚れが付きにくい状態に整えるので、むし歯予防や口臭予防にも役立ちます。**定期的な検診と一緒にPMT C**を受けて、お口の中の環境を整えましょう♪

熱い！ 暑い！ 夏がやってきます！



こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。5月になりました。桜には淡い緑の若葉が茂り、山の方へ目を向けると紫色のツツジの花を見つけることができます。高い位置に咲く桐の花も咲いていますよね。ほんの少しの間かもしれませんが、過ごしやすい季節になりました。この過ごしやすい時期にやりたいこと、やらないといけないことに取り組んでおきたいものです。皆さんはそんなやりたいことはありますか？畑や田んぼの世話だったり、家のお庭の草引きだったりあるいは体を動かしたり、スポーツ観戦したり、ちょうどいい季節だと思います。どんなことに取り組んだのかまた教えてくださいね。そんな良い季節とは裏腹に気象庁が最高気温40度以上の日を「酷暑日」と正式に名付けましたよね。つまりはそんな日が日常的に増えちゃってことですよね。「まだまだ夏は先のこと」と思いたいですが、どうやら暑い夏がすぐそこまで来ている感じがします。早めに暑さ対策に取り組んでいた方が良さそうですね。どうやら冷却グッズも年々進化しているようで個人を冷やすというコンセプトで身に付けるグッズがあったり、場所を冷やすという意味で窓用の断熱シートが一般化していたりするようです。本格的な暑さを迎える前にチェックしておきたいものです。世界に目を向けると悲しい現実もあります。石油が入ってこなくなると今まで通り冷房が使えないかもしれません。そうなってほしくはないですが、そんなことも見据えて夏の準備をしておきたいですね。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話(160) ～噛み合わせと季節の変わり目のお話～

今回は噛み合わせと季節の変わり目。爽やかな季節から少し汗ばむ季節へと移行しつつあります。この変わり目は私たちの「噛み合わせ」に注意が必要な時期なのです。特に今月は「5月病」という言葉がある通り、新生活の疲れと急な気温の変化が同時にやってくる時期です。この変化は知らず知らずに自律神経を乱してしまいます。何度かお話しましたがこの状況になると、無意識に力が入り、歯をグツと噛みしめたり、寝てる間に歯ぎしりや食いしばりをしたりしてしまうのです。余分な力が入りすぎてしまうと、歯が過敏になったり、噛み合わせそのものに影響したりします。頭痛や肩こりといった身体の不調の原因にもなります。なので、この時期「疲れが溜まっているかも」と思ったら、手を止めて深呼吸したり、ストレッチをしたりして、心身ともにリラックスできる時間をとるといいかもしれませんよ。

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