



～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

平成 22 年 3 月号 Vol.26

は るの訪れを感じます

衛生士柴山の虫歯予防
ワンポイントアドバイス
～キシリトールの話～

キシリトールは天然の甘
味料です。カロリーは砂
糖の 4 分の 3 です。砂糖
を食べるとむし菌である
ミュータンス菌は酸を
出して歯を溶かしていく
のですが、キシリトール
は酸を出さずミュータン
ス菌の活動を弱めてくれ
るんですよ。キシリトー
ルガムの効果的な食べ方
を紹介しますね。ガムは
噛み始めが一番効果的な
んですね。なので唾液を
すぐには飲み込まずお口
の中全体を潤す感じにし
てください。20 分以上
噛むのがベストで、1 日
に 4～5 回に分けて噛む
と効果があがります。食
後の直後、歯みがきの後、
就寝前に噛むとさらに効
果が増していいですよ。

みなさん、こんにちは、いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。3
月になりましたね。今月も患者様とのコミュニケーションのための【歯
っぴ～通信】をお届けします。気がつくともう3月ですね。年末とは違
った一年の締めくくりという感じがしますね。特にお子さんがいらっし
やる方は、学年を終えるということで、一年間が終わるという感じなの
ではないでしょうか？新しい年度が始まる前のいろんな準備で大忙し
という方もいらっしやるかもしれませんね。先日ニュースを見ていた
ら、岡山城周辺の河川敷の桜の木の治療が終了しましたという内容
のニュースをしていました。岡山は、至るところで桜を見ることができ
るのですが、旭川の桜も見事ですよね。ちょうどこの3月初めから、「さあ
咲きますよ！」とつぼみを膨らませるんですよ。このつぼみが膨ら
んで咲く寸前の状態を「はる(張る)」とよんだそうです。新芽やつぼみ
が張る状態が春なんですね。樹木医さんが、丁寧に治療した桜が今
年も花を咲かせるために今頃つぼみをふくらませてるんだろうなと思
いを巡らせてみたのです。

院長 池上誠

冬のオリンピックを見て・・・

先月末まで行われていたバンクーバーオリンピックですが、毎日楽しませて
もらいました。テレビ観戦に夢中になった方も多いのでは？と思います。すご
いなと感心したのは、岡山出身の高橋大輔選手が、男子フィギアでメダルを
取ったことです。もう、多くの方がご存じだとは思いますが、高橋選手は、昨
シーズンは怪我のために試合に出場していないんですね。治療とリハビリに
専念していたという高橋選手の日々を思うと、辛いシーズンだっただろうなあ
と容易に想像できます。それだけに今回のメダルは、本人にとってとても重く
価値あるものだと思います。男子フィギア界初のオリンピックでのメダルとい
うこともあります。怪我からの生還というドラマが、多くの人に勇気や希望
や感動を与えたこととも思います。そんな高橋選手の姿をみて、私も頑張ろう
と思われました。みなさんはどう感じましたか？

患者様の声

～治療後に寄せられた声をお届けしています～

とても安心して治療が受けられました。先生をはじめスタッフのみな
さんが親切で丁寧な説明をして下さり、長期間にわたる治療を完了す
ることができました。ありがとうございました。

(岡山市：40代会社員)

〒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10分
いけがみ歯科クリニック
(086)237-7731